য়ুমগী লাইয়েং



কবিরাজ—শ্রীতেলেম যোগেন্দ্রজিৎ সিংহ; আয়ুর্বেদ শাস্ত্রী।

(মমল—লুপা ৪'০০)

য়ুমগী লাইয়েং

কবিরাজ

৺যোগেন্দ্রজিৎ সিংহ
আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্রী।

ত্ত পুথ। অইবগীনি]

মমল লুপা। ৪·০০

প্রকাশক :—

শ্রীতেলেম সরজিৎ সিংহ

কৈশামথোং, হোদাম লৈরক,

ইম্ফাল,

অনিশুবা ফোংবা

১৯৬৬ ইং, জুন

কপি—১০০০

লাইরিক ফংফম ঃ—

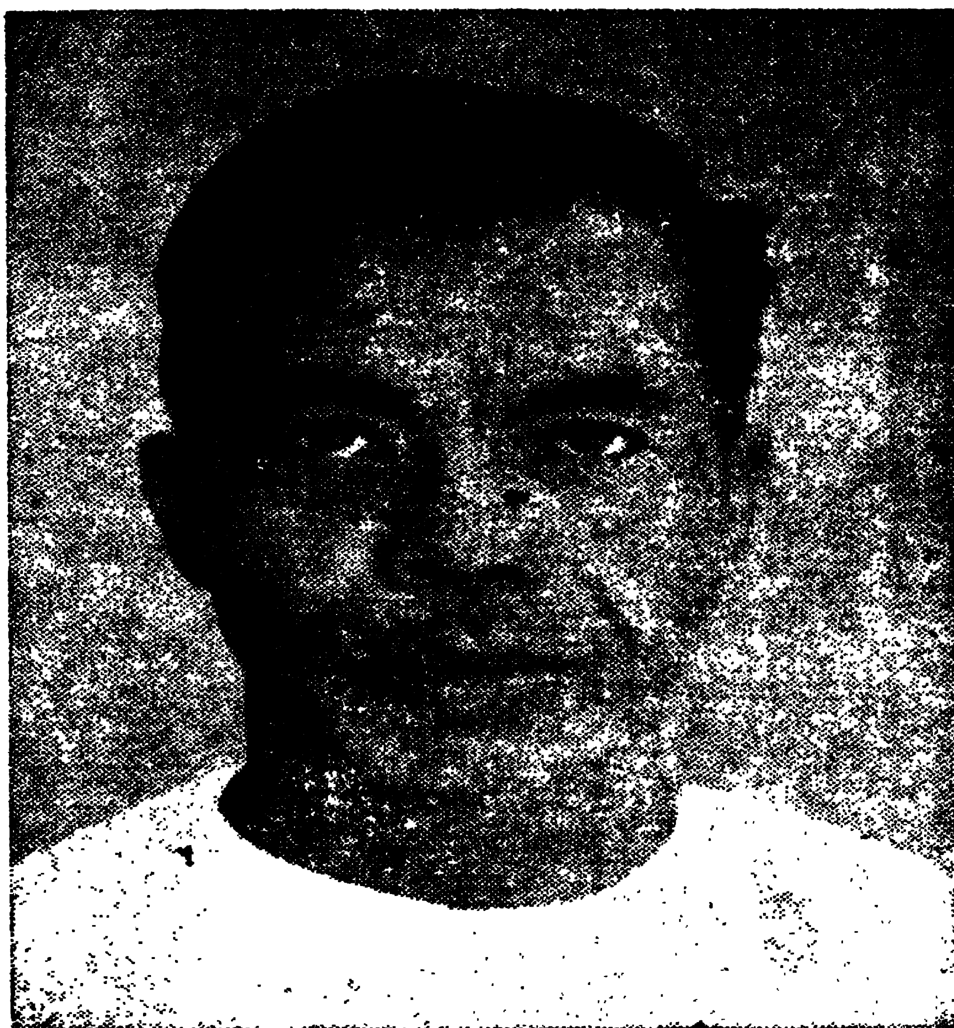
ওঃ কেঃ ষ্টোর,

ইম্ফাল।

নম্ফম :—

দি মণিপুর গীতা প্রেস,

াশংজমৈ বাজার, ইম্ফাল।



৺যোগেন্দ্রজিৎ সিংহ

"বাহৌদোক"

মহৌশাগী হকচাং ফগৎনবা, অমসুং পুনশি তোঙ্গোইগদবা পাম্বৈ কয়াগরম খঙদবদগী অমসুং হৎকনসু থোঙহৈদবদগী মথল মথা অয়াম্বা লাইনানা মীওইববু নাহন্দুনা য়াহল্লি। অরাবা পুম্নমক্কী হৌরকফমদি খঙদবা (অজ্ঞান—ignorence) নি। ইশাবু ইশানা খুদোংথিবদগী ৱনবা ঙন্নবা নাহিরৈঙদা চেকশিনগদবা শাজেল পুজেল অমসুং নারম্নগা লাইওং অমসুং লাইয়েংবগী পথাপ খরদি খঙজনযম থোকই। লাইরবা অনংবা কয়ানা অফবা ডাক্তর মাইবা কৌবা ঙমদে। মচুগী মথক্তা খুল খুদংগী নিংথিনা তমলুরবা অফবা মশিবচাবা ডাক্তর, বৈদ্য অমসুং মাইবসু মরাং কায়না লৈতে। লাইরিক অসিদা ইজরিবা অসিনা হৈশিংবা নিংথিনা তমলুরবা মাইবা, ডাক্তর, বৈদ্যশিংগী মহুৎ শিনগনি হায়জবসু নত্তে। চাউরাকপা লাইয়েংবগী জ্ঞান, লাইওং হাম্না চেকশনগদবা, চাব থকপগী নিয়ম, মহু লৈতবা চারু থকলুরগা খুদোংথিগদবা লৈরোইদবা হিদাক লাংথক, শাজেল পুজেল চৌঙ্গাকনচিংবগী হাপচরি। লাইরিক অসি ইজবদা শ্রী ১০৮ স্বামী শিবানন্দ সরস্বতীগী Hom Remedies, Redical Cure, Practice of Naturopathy, Health and Hygine, সতীশচন্দ্রদাসগুপ্তগী Home and Village Doctor, Dr Chandra Chakrabati, M. D. Ph. D. গী Reliable Home Remedies দগী অমসুং

বৈদ্যরাজ পণ্ডিত রামনারায়ণ শর্ম্মনা ইরম্বা "আরোগ্য প্রকাশত"গী মতেং য়াম্না লৌজখি। মরুওইবা অকোনবা বু অমনা মহাত্মা গান্ধীজীগী আরোগ্যকুঞ্জীনি "Guide to Health" গী বু য়াম্না লৌজরি। লেখকনা পুন্সিদা মরুপ-মপাং শাগে-নাইতেশিংগী মরক্তা লাইরিকশিং অসিগী মতেংনা খুদোংথিবদা ভারবা অন্ন-অমা কয়াগী সেবা তৌবদা ফংনখিরা য়াওখি। শেল ইচং চংদনা খুদোংথিবা অনাবা কখিবা য়াওখিবা অহুদা থ্বাইগী সেবা ওইনবা শন্দোকচ-নিংজদুনা পুথোকচরি। শরুক অহুম থোক্না পুথোকচগনি। চহি ৩০ মুক হ্যাচরণেশ্বর ডাক্তর অমা ওইনা অমসুং আয়ুর্ব্বেদিক অমা ওইনা ভানশল্লকপা শরুক (অভিজ্ঞতা—Experience) অসি য়ুমথোং থ্বাইগী লেখকনা মহুং শিন্দুনা সেবা তৌনবা ফোংদোক-চবনি। কনাগুম্বা পাঠকশিংনা অরানবা ওন্নতৈনবা য়াওরগম্ম লেখকনা তাকপীরক্লুনা ইতেং পাংবিগনি নিংজরি।

ইম্ফাল
তাং ১৬।৬।৬৬ ইং।

থ্বাইগী :—
লাইরিক লেংম্বা।



হীরম লামায়

অহানবা শরুক

হীরম		লামায়

হীরম		লামায়

ঈশিং মরীগী লাইনা

ঈগা মরী লৈনবা লাইনা

অরোইবা পন্দুপ

হীদাক

য়ুমগী লাইয়েং

{-ঃ*ঃ-}

ত্রিতত্ত্ব

"হা থরাই মঙামক ! মিগা থানা তরূকমক !" মীকোন-থাগোনবদা য়াম্না তোইনা শরুরিবা লাইশোন্নি। আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্রগা মীতৈগী-সংস্কৃতিগা চপ মান্নবা বিচার য়াওরি। থরাই হায়বদি ক্ষিতি=লৈবাক=মপং ; আপ=ঈশিং=মহী ; তেজ=মৈ=মঙাল, মরুৎ=নুংশিৎ=মনিল অমসুং ব্যোম=অতিয়া=অহাংবা মঙাসি হকচাং শাগৎনবা মরূ ওইবা মচাকনি। মঙা অসিদা মন্নুং-মপান ফাওনা লৈবা মি (চিৎশক্তি) অসি য়াওরগা পোৎলম তরূক অসিনা পুন্দুনা মীওইবগী পুন্সি ওইরকই। জীব (অচংবা হকচাংগী) খ্বাইদগী হেন্না কুপ্পবা শরুক অদুবু কোষ (Cells) কৌই। কোষ ময়াম পুনশিল্লগা তন্তু (Tissue) শেম্মী অমসুং তন্তু ময়াম অসি পুল্লগা রস, রক্ত, মাংস, মেদ, অস্থি, মজ্জা, শুক্র—সপ্তধাতুনা (হায়বদি মহী ঈ, শদোং, মহাও, শরূ, তোং অমসুং যন্দী) ওইরকই। থৌরম খেন্নবগী মতুং ইন্না আকৃতি—প্রকৃতি (মশক-মওং-মতৌ) খেন্নরবসু মপুং ওইবা মচাক্তি অমত্তনি। মথক্তা হায়খিবা কোষশিং অসি

পঞ্চভূত—(থরাই মঙা) না তিন্নরগতা ওইখি্রবনি। অনুবীক্ষণ (Microscope) কী পান্থৈনা কোষশিং অসি মশক উবা ফংই। তৌইগুম্বসুং চেতনা ধাতু (মি) হায়রিবা ৬ শুধা ধাতু অসিদি করিগুম্বা যন্ত্র অনগী পান্থৈনা মশক উবা ফংদে। ধাতু ৬ মক্কী মন্নুংদা চেতনা ধাতুনা মকোকনি। কোষশিং অসিগী মথৌ পূন্নমক শিল লাংলিবনি। মখোয় মঙাগী মথরাই চেতনানা ওইরি। চাখি্রবা চিঞ্জাক্কী মরাওইবা শরুক্কা হকচাং নোই পেলহল্লিবা অমসুং অনৌবা কোষ মতম চানা থোকহল্লিবা থবক পূন্নমক চেতনা য়াওরিবা কোষশিংগী মথৌদাংনি। কোষশিংগী অরাম খৌরাংবা কোক্লবা অমসুং মপাঙ্গল লৈনবগীদমক্ত মীওইবনা চারি থক্লিবা অমসুং মুংশাশোর হোনজিল্লিবনি। মতমগী মতুংগী ইন্না কোষশিং অসিনা মশা মন্থরক্লবা মতমদা সচেতন দেহ (Organism) অতুনা শেগায়রবা ফিজোল হুন্দোকপগুম্না থী, য়ুং হুমাংনচিংবা (মলবু) মপানলোমদা মহৌশা লাইরেম্বীনা পুখোকল্লকই। মতৌ অসুন্না হকচাংদা কান্দ্রবা অশিবা কোষশিং অসিনা পুন্নপ ওইনা শিরবা মতমদা হকচাংসু থাও য়াওদ্রবা থাউমৈগুম্না মুৎলি। মচাক্কী মশক ওইবা হকচাং (পঞ্চভূতময় দেহ—Material body) অমসুং মতুগী মন্নুং মপান ফাওনা শিনথুংনা লৈরিবা চেতনা নত্রগা চিৎশক্তি (Consciousness)ধাতু ৬ অসিনা চাং অমসুং ফিবম চানা লৈরিডৈদা (সাম্য ওইরিডৈদা) স্বাস্থ্য (হকচাং ফবা) কৌই। বৈষম্য অবস্থা (ফিবম কাইরক্লগা) হকচাং নারকই। মথক্কী ধাতু তরুক্ক। বিচার অসি নত্তনা থরা কুপশনবা বিচার অমগা লৈরি। মতুদি ঃ—

"ত্রি ধাতু নত্রগা ত্রিদোষ কৌই।" পঞ্চভূত অসিনা পঞ্চিকরণ (ইয়ান-য়ানখ্রগা) উষ্ণগুণপ্রধান (শাবনা হেনবা, তেজতত্বনা হেনবা), শীতগুণপ্রধান (ঈংবনা হেনবা) অমসুং চালনাশক্তি (গতিশীল ওইবা হায়বদি লেং-ওৎপগী শক্তিনা হেনবা) হায়না শরূক অহুম থোক্না খাইদোকপা য়াই। অয়িং অশা অমসুং লেং-ওৎপগী শক্তি অহুম অসিনা সাম্য ওইরগা (চাং কাইদ্রগা হকচাং ফগৎলি অদুগা অসাম্য (চাং কাইরগা) হকচাং নারকই। বায়ু+পিত্ত+কফ হায়রিবা ত্রিদোষ অসিগী বিচার অসিনা আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্রগী মুলসূত্রনি। দর্শন শাস্ত্রনা সত্বঃ রজঃ অমসুং তমঃ গুণগী মতুংইন্না তত্ব বিচার তৌবগুম ত্রিদোষকী বিচার অসিনা ক্ষুদ্র ব্রহ্মাণ্ড ওইরিবা হকচাংগী বিচার তৌফমনি।

সংসার অসিদা মপুং ওইবা ঘটক (থৌ পাংথোকহনবা) পোংশক অহুমখক লৈরি। মদুদি—সূর্য্য (নুমিৎ), চন্দ্র (থা) অমসুং বায়ু (নুংশিৎ)। নুমিৎনা মৈশা পীদুনা পৃথিবীনচিংবা গ্রহ উপগ্রহদগী মনিল ওইনা রস পূন্নমক চিংশিল্লি। মহাক্কী ক্রিয়াগী মমিংনা আদান (লৌশিনবা) কৌই।

থাগী মশেক্না ঈংহল্লি অমসুং রস পূন্নমক মখাদা য়ৈথরকই। থবক্কী মমিংনা প্রদান (পীথরকপা) কৌই। লৌশনবা অমসুং পীবা হায়বা থবক অসিগী পুথোক-পুশিন তৌদুনা লেং-ওৎপগী থবক তৌরিবদি নুংশিৎ (বায়ুগী) থবকনি। নুংশিৎকী মতেং য়াওদ্রবদি শাবা অমসুং ইংবগী থবকনা করিগুম্বা মরন্নাইগী ওইবা থবক পাংথোকপা ঙমদে। হকচাংদা স্বোর থিংখ্রবদা হকচাংগী থৌরম

পুন্নমক পুন্নলেপ লেপখিগদবনি, মরম অসিনা মুংশিংনা অথোইবনি। লেংলি পাল্লিবা তাইবংপান অসিদা চিংশিনবা, হোন্দোকপা অমসুং শিংপা হায়রিবা থবক পুরিবা অহুম অসি মথংশিংনা পিত্ত, কফ, বায়ু ত্রিধাতুগী আধিভৌতিক (পোৎশক) ওইবা মশকনি। অদুগা আধিদৈবিক (লাইনা ওইনা) হায়রগা মথংশিংনা মহেশ্বর, ব্রহ্মা অমসুং বিষ্ণুনি। অধ্যাত্মিকতা হায়রগা হকচাংদা লৈবা পিত্ত,কফ, বায়ুগী মশক্তি। শক্তি অহুম অসিনা হকচাংবু মাংহল্লি, শাগৎলি অমসুং য়োকখৎলি। মফম খুদিংমক্তা শিনথুংনা লৈবা প্রকৃতিগী অথোইবা শাক্ত অহুম অসিনা মতৌ অসুম্না অচৎ-চত্তা পোৎ খুদিংমক্তা চংদুনা লেংলি পাল্লি অমসুং মাংহল্লি। পৃথিবীনা মুমিংকী অকোয়বদা লৈরিবা ধাতু ৬কী মতুংইন্না অয়িং অশা অশিৎ-অরানথা খায়রিবা বায়ু, পিত্ত, কফ অহুমগী ক্রিয়া (থৌওং) ডাক্তনি। পঞ্চভূতকী কারণ ত্রিগুণ সত্বঃ রজঃ অমসুং তমঃ গুণনি। গুণ অহুমগী কারণনা অব্যক্ত প্রকৃতিনি। প্রকৃতি মহৌশা হায়রিবা অসি মায়া কৌই। মায়া হায়বদি মশক ঙাইহাক লৈত্তনা ওল্লিবা ঈশ্বরগী শক্তি অসিবুনি। মরম অদুনা পরংব্রহ্মগী শক্তি মায়া হায়রিবা অসি তাইবংপানবগী মমানি। ভগবানগী য়াথং মতুংইন্না পথাপ নাইবা তাইবংপানবগী অরেপ্পা নিয়ম অমগী মখাদা থবক তৌরি।

মতৌ অসুমনা মপান তাইবংসু নিয়ম অমগী মখাদ লেং-ওংলি। লেং-ওংলিবা অসি হৌবদগী সৃষ্টি হৌই। লেং-ওৎপা তোকপদা প্রলয় তৌই। মহৌশানা তৌরিবা থবক অসি মতমগী মখা পোল্লি। অয়ুক অঙনবদা ইংই ; মদুনা কফকী মতমনি।

হুংথিল শাগৎলকই—পিত্তকী মতমনি অমসুং হুংদাংরাইরম হুংশিং শিংলি মতুনা বায়ুগী মতমনি। মতৌ অসুমনা ঋতু ৬ মক্তা বায়ু পিত্ত কফকী প্রভাব (শক্তি) অসি সঞ্চয় তৌই। মতুদি—পিত্ত বর্ষা (নোংজুথাদা) সঞ্চয় (পুনশিল্লি) ; শরদতা প্রকোপ (কাংলকপা হেনগৎপা) মতমনি। নিংথমথাদা (হেমন্তদা) শমন (নেমথবা) মতমনি।

কফ--নিংথমথাদা সঞ্চয় ; বসন্তদা প্রকোপ, গ্রীষ্ম--(কালেনদা) শমন। বায়ু--ওলাংথা সঞ্চয়, বর্ষাদা প্রকোপ (হেনগৎপা মতম) অমসুং শরদতা (নেমথবা) মতমনি। মীওইবগী পুনসিদসু বাল অবস্থা (নহা ওইরিঙৈদা) কফ ; যুবাবস্থাদা (ইনথৎলকপা মতমদা) পিত্ত অমসুং বৃদ্ধ অবস্থাদা (অহল ওইরকলবদা) বায়ুগী বিকার ওইরকই। মরম অসিনা দেশ কাল পাত্রগী মতুং ইন্না ত্রিদোষ অসিগী বিচার মুন্না তৌরগা বিষমতা ওইরম্বা দোষ অতু সম্যে (চাং মান্নবা) হোৎনবনা আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্রগী আদর্শ চিকিৎসা (তশেংবা লাইয়েংবা) কৌই। মতম অসিগী চাওখৎলবা মেডিকেল সাইন্সনা বায়ু, পিত্ত কফ ত্রিদোষপু মথং শিংনা Nervous tempartment, Billious tempertment. অমসুং phlegmatic tempertment হায়বা অহুম থোক্না লৌই। প্রকৃতিনা (মহৌশানা) সত্বঃ রজঃ তমঃ গুণ অহুমগুনা বিকার ওইরবা তাইবংপান পুম্ববু শেমগৎপা, য়োকখৎপা অমসুং মাংহনবা হায়রবদি মশক ওন্থোকপাগুমনা মৈ, ঈশিং হুংশিংনা বিকার ওইরগা হকচাং অসি নারকই। সত্বঃ রজঃ তমঃ

গুণ অহুমনা সাম্য অবস্থা হায়বনি—চাং চপচানা লৈরগা অব্যক্ত (ফোংদোক্তবা) অহুগুম্না মৈ ঈশিং নুংশিৎ অহুমনা চপচানা লৈরগা হকচাং অসি শাদে। জগৎসৃষ্টি তৌনবগী ইচ্ছাদি ঈশ্বরগীনি অহুগা হকচাংদা ব্যাধিসৃষ্টি (নাহল্লকপনা) জীবত্মাগী ইচ্ছানি (মনিংনি)। মরম অহুনা ভারতকী ঋষিশিংনা জীবানুতত্ব (Germ theory)বু অনাবগী মরু ওইবা কারণ (Cause) নি হায়না লৌদে; নৈমিত্তিক কারণ (Secondary cause) কোন্না চংলকপা মরমনি হায়না লৌরম্মী; মূলকারণদি (মরূ ওইবা অনাবগী হৌরকফমদি মহৌশাগী নিয়ম থুগাইবদগী পুন্সি হিংনবগী পাঙ্গল (জীবনী শক্তি (Vital energy) রাংলকপদগীনি হায়না লেপলম্মী।

সিদ্ধান্ত অসিদা মতম অসিগী মেডিকেল সাইন্সতা নিংথিনা হৈরবা ডাক্তরশিংসু চুমই হায়না সমর্থন তৌরকলি। মখোয় অহুগী মতুংদা ইউরোপকী ফাউরবা ডাক্তর হিপ্রোক্রেটসনা হায়রম্মী (Naturac sanat, Medicus curat). অনাবা ফহনবদি মহৌশা লাইরেম্বীনা ফহনবনি অহুগা ডাক্তরনা মহৌশাগী মতেং পাংবনি। হোমিওপেথ হৌদোকলম্বা ডাক্তর হেনিম্যান জর্ম্মনগী ডাক্তর এমঃ ডিঃ নি। অরিবা অনাবা (chronic disease) য়েংলগা ন্যাচর ফিত্তর (প্রাকৃতিক চিকিৎসাগী) লাইরিক লেংলম্মী। আয়ুর্ব্বেদকী "চরক সংহিতা" লেংলম্বা মহর্ষি চরকসু "প্রকৃতিং ভিস্মং স্মরেৎ" প্রাকৃতিগী নিয়ম ঙাক্কদবনি হায়রম্মী। মতৌ অসুম্না পৃথিবীগী ফাউরবা মমাংঙৈগী অমসুং হুজিক্কী মহর্ষিশিংনা প্রাকৃতিক চিকিৎসাবু য়াম্না থাগৎলি। মহাত্মা

গান্ধীজী, স্বামী বিবেকানন্দ স্বামী শিবানন্দ নচিংবা মহাপুরুষ-শিংনা ইবা লাইরিক পারুরগা প্রাকৃতিক চিকিৎসাদি অরানবা চুমথোকপা লমচৎ শেমগৎপা, পুনশি তোলোইগদবা খ্বাইদগী হেন্না নিয়ম চুম্বা, হিংনবগী সাধনানি হায়না তাকলম্মী। মহৌ-শাগী ওইবা নিয়ম মতুংইন্না হকচাংদা কান্নগদবা অফবা চীঞ্জাক, অচুম্বা শাজৎ লচৎ ঙাক্তুনা পুন্সি তিং (জীবনী শক্তি) বু য়োক্তুনা থম্বদি হান্না পুখ্রী তৌরগা ঈশিং য়োক্তুনা থমলগা য়ুমকৈ চাকলকপদা কনবগুম ব্যাধিপ্রতিরোধ শক্তি (অনাবা ঙাক্লবা পাম্বৈ) তানশনতুনা থমলবদি তিনজেন লাইচেন্দবা মী অমা ওইবা ঙমগনি। হকচাংদা লৈরিবা জীবনীশক্তি অসিনা হকচাং শেমগৎশাগৎপা (Assimilation) অমসুং হকচাংদা লৈফম থোক্তবা মচাক (Foreign bodies) মখৈ মাপান্দা পুথোক্-খিবা (Elimination) তৌই। মহৌশাগী ওইবা শক্তি অসিনা তৌরকলিবা থবকশিংদা মতেং নিংথিনা পাংশনবনা ঐখোয়গী ইথৌনি। অতুগা হকচাংগী শোন্থরবা যন্ত্রশিংবু কনখৎহনবা হোৎনবনা লাইয়েং অসিগী মরূওইবা নিয়মনি। অনাবাবু লাললুমনা থেংনগদবা নত্তে নারিবা মীবু ফগৎনবা হোৎনগদবনি।

নুংশিৎ (বাত)

লৈফম অমসুং মথৌগী মতুংইন্না নুংশিং (বায়ু) বু অমত্তা ওইরবসু মখল মঙা থোকনা খাইরি। মতুদি :—প্রাণ; অপান সমান, উদ্দান অমসুং ব্যান। নুংশাস্বর হোনজনবদা হকচাং মনুংদা চংশনখ্রিবা অতুগী মনিং প্রাণ কৌই। প্রাণবায়ু অসিগী থম্মোয়দা (হৃদি **Heart**) তা লৈ। প্রাণ বায়ুনা অচাপোৎ মখৈবু পুক্তা তানশল্লি। মসিনা কাইরকলগা থাগোকপা স্বরগা মরী লৈনবা লাইনানা নারকই। অপান বায়ুনা অমাং থোংদা লৈতুনা চাকথাও, ঈশিংথোং, খোইদৌ, অমসুং খুকউ ফাউবা হংগৎহন্দা চৎলি। অমসুং থী, য়ুং, বীর্য্য, নুপীগী থাগী খোংচৎনচিংবা মপান্দা পুথোকপগী থবক তৌই। অঙাং পোকহনবসিসু নুশিৎ অসিনা পোকহনবনি। নুংশিৎ অসিনা কাইরকলবদি অমাংথোং পুক ফম্বীগা মরী লৈনবা লাইনা, ঈশিং য়াফম, নুপীগী ফীঙৌচৎপা থাগী খোংচৎ কাইবা, মচা পোকপদা চিংনবনচিংবা লাইনাশিংনা নারকই। সমান বায়ুনা খোইদৌদা লৈতুনা পক্কাশয় (চাকথাও) অমসুং অমাশয় (থিরিন্দা) হঙ্গৎ হন্দা চত্তুনা লৈ। চাবা তুম্নবা মৈ (জঠরাগ্নি) গা তিন্নতুনা অচাপোৎ মখৈ তুমহল্লি। অতুগা অচাপোত্তগী রস, ঈ, থী য়ুং নচিংবা তোঙান তোঙানবা খাই-দোকই। সমান বায়ুনা ফত্রবা চাবতুমদবা, খোংহাম্বা, ঈপাই থিবাইনচিংবা অমসুং পুক্তা মতুম কাবনচিংবা লায়নাশিং পোক-হল্লি। উদাননা খৌরিদা লৈতুনা থবাক অমসুং খোইদৌ ফাউবা

হংগৎ হন্দা চত্তুনা লৈ। স্বর হোন্দোক হোনজিন তৌহল্লিবসি উদান বায়ুনা তৌহল্লি। রা ঙাংবা, ইশৈ শকপদা মুংশিং অসি শীজিন্নৈ। উদান বায়ুনা ফত্তগা চাইরুংগী মথক্তা লৈবা লাইনাশিং হায়বদি মিৎ নাবা, নাকোংগী লাইনা নাতোনগী লাইনাশিংনা নাই।

ব্যান বায়ুনা হকচাং পূম্নমক্তা শিনথুংনা লৈ। হকচাংদা মৈশা য়েল্লি। হকচাংগী পাঙ্গল পী। ব্যান বায়ুনা ফত্তগা হকচাং পূম্নমক নাই।

মুংশিং ফৎলক্লবগী মরম—কা হেন্না হকচাং নোম লিকউবা, কাহেন্না রাখল তৌরুবা, বীর্য্য মাংহল্লুবা, চানিংদবা পোৎ চারুবা, পুক্রিং রাখল রাকুবা, শাজেন কা হেন্না তৌরুবা, অহিং মিশেং খাংলুবা, চারা য়াম্না হেল্লুবা, হকচাং থিৎপা, অশাবা, অখাবা, অফকপা কা হেন্না চারুবা, অকংবা অয়িংবা, ঘী থাওদা তাওবা অচাপোৎ শা, ঙা অকংবা কা হেন্না চারুবা, থী, য়ুং ওনিংবা, হাকথি খনবা, হকাম চনবা, পি তাবা, মুংশিং থাইবনচিংবা থিংগৎ-লুরগা মথক্কী মুংশিং মখলশিং অসি প্রকোপ ওইরকই (ফৎলক্তে)।

মুংশিং ফৎলক্লগা ওইরকপা ফীবম—হকচাং নিকলকই, হকচাং পংথরক্তুনা শোকপা খঙলক্তে, হকচাং চোকথ হুইথরকই, শিংলি খুইজল্লকই, অমাংবা কনশল্লকই, তু চুংগল্লি, ঈশিং খোরাংগল্লি অমসুং চীন ফকলকই।

বায়ু বিকারগী লাইয়েং—অথুম্বা, অশিনবা, অয়াকপা, রস য়াওবা অচাপোৎ বায়ুনাশকনি। মুংশিং কাংবা ফহল্লি। থাও

থীনচিংবা মরেক মহাও য়াওবা শীজিন্নরগা অমস্তুং হকচাংদা হঙাম থাও তৈবা, হকচাং নোয়গদবা, থুনা তুমগদবা অচাপোৎ চারগা ফগৎলি।

মৈ (পিত্ত)

পিত্ত অসি মফম অমস্তুং মথৌ খেৎনবগী তুংইনবা মখল মঙা শুই। মহুদি ঃ—পাচক, রঞ্জক, সাধক, আলোচক, অমস্তুং ভ্রাজক।

পাচক—মসিজ্বা (pancrease) দা লৈরগা চাব তুমনবদা তেংবাংই।

রঞ্জক—পৈ অমস্তুং ফীরাক্তা (Spleen and liver)দা লৈরগা চাখ্রিবা অচাপোত্তগী ওইরকপা রসপু ঈ ওলহল্লি।

সাধক—বুদ্ধি, মেধা, স্মৃতি (রাখল, লৌশিং, নিংশিংনবা পাঙ্গল) পোকহল্লি।

আলোচক—মিত্তা লৈরগা উবা ঙম্নবা শক্তি পী।

ভ্রাজক—হকচাংগী উনশাদা লৈদুনা কুত্ কুমেন লংহনবা অমস্তুং নিংথিবা পোকহল্লি।

পিত্ত প্রকোপ মৈ ফৎলক্তবগী মরমদি য়াম্না শাবা পোৎ শীজিন্নবা, মুংশা কা হেন্না য়াইরুবা, মৈ য়াইরুবা, মোরোকুম্বা অশাবা পোৎ চারুবা, হঙাম মরু, আচার, থোইদিং তিসি (কেসে) শঙোম অফম্বা, য়ুনচিংবা শীজিন্নরগা হকচাংগী মৈ শাওগৎলকই। শাগরুবা অমস্তুং চরা হেনবাস্থ পিত্ত প্রকোপ ওইরকই।

মৈ ফত্রগা ওইরকপা ফীবম—হকচাং শাগৎলকই, ঙাংলকই হুম্মাং শৌরকই, ঈ হাথরকই, রান্থরকই, চীন্দা শাবা অমসুং অশিনবা কাবা, অমসুং হকচাংগী কুচু নাপু মাল্লকই।

লাইয়েং— হকচাং ইংগনবা অচাপোৎ (শীতবীর্য) অখাবা অথুম্বা অমসুং অফকপা রস চাবা পিত্ত নাশকনি। শঙ্গোম, ঘী শীজিন্নবা পিত্ত ফহল্লি।

ঈশিং (কফ)

লৈফম অমসুং মথৌ খেৎনবগী মতুং ইন্না কফ মখল মঙানি। মদুদি ঃ—ক্লেদন, অবলম্বন, রসন, স্নেহন, অমসুং শ্লেষন।

ক্লেদন—অমাশয় (থৰীন্দা) লৈদুনা অচাপোৎপু চবেৎ চবেৎ লাওহল্লি।

অবলম্বন—হৃদিদা লৈদুনা অন্নরস (চাখ্রিবা পোৎনা ওইরকপা রসনা থম্মোয়গা মতেং পাংথোকহল্লি।

রসন—খোনাওদা লৈদুনা চারিবা পোৎপু মহাও খঙহল্লি।

স্নেহন—কোক্তা লৈদুনা ইন্দ্রি পুন্নমকপু মেংহল্লি। অমসুং পেলহল্লি।

শ্লেষন—হকচাংগী ভাংশিংদা লৈরগা ভাং পুন্নমকপু লেং-ওৎপা য়াহল্লি।

কফনা প্রকোপ ওইরকপগী মরম—য়াম্না কা হেন্না ইংলুবা, হকচাং শাজেল রাংপদগী মরাই কাংলকই।

শগোলহরাই পাল, খোংক্রুম, মাইরেল, শঙ্গোম অকম্বা, চিনি, মিঠাই চারগা বফ হেংগৎকই।

খুদম—কফনা প্রকোপ ওইরগা হকচাং অসি নাংনাং লাওরকই। হাক্কজবা, ইংলকপা, হকচাং লুম্বা চাবা ভুমলক্কবা, থী, য়ুং, হকচাং অসি তাইফেং তাইরকপা, চান্দা অথুম্বা নত্রগা অয়াকপা মঙাও থোরকই।

লাইবেং—উনর্বীর্য্য ওইবা—হকচাং শাগৎকদবা চিঙ্গাক অশাবা, অককপা, অখাবা, পথ্য শীজিন্নগনি। চাবা হেনবা, ওথোকপা, মাংথোকপা অমসুং ভম্মাং ভাগোকপা কাল্লে।

চাওরাকপা মহৌশাগী হোংবা নাইদ্রবা ত্রিতত্ব নত্রগা ত্রিদোষকী বিচার অসি হান্না খঙলগা মীগী মশাদা করম্বা দোষনা হেনবগে হায়বদু খঙলগা অনাবা ফগৎনবা হোৎনগনি। মথক্তসু হায়গ্রে। মতুদি:—ঋতু খুদিংমক অশাবনা হেনবা, অয়িংবনা হেনবা অমসুং নুংশিংনা হেনবা অহুম থোক্না খায়দোকলি। মতম মতম অতুদা চাবা থকপা শাজেল পুকচেলসু ঋতুগী মতুংইন্না শীজিন্নগদবা অদুবু 'ঋতু চর্য্যা" কৌই।

হেমন্ত—নিংথম থাদি হকচাং কনখৎলি। মপানগী নুংশিৎ ইংই অমসুং কংশিল্লি। হকচাংগী মৈশা মনুংদা চংশনখি। চাবা থকপা থুনা তুমই। হকচাং নোয়খৎকদবা ঘী, শঙ্গোম, হরাইনথিংবা চাবা কাল্লে। মশা নোয়গনদবা মীনা নোইনবা লাক্কহৌবা কাল্লে। হাকচাং শাজেল তৌবা অমসুং নুংশা য়াইবা কাল্লে: অশাবা,

অথাবা, অফকপা, মুংশিং তৌগদবা, অহিংবা অচাপোৎ থাদোক্কনি। হেমন্তদা কফ পুনশল্লি। পিত্ত ফগৎলি। মুংশিং কংশিল্লি।

বসন্ত—হেমন্তদা সঞ্চয় তৌবা কফ (লোক্কী) শরৎক অতু বসন্তদা প্রকোপ (কাংলক্কুনা) কফকী লাইনা পোকলকই। মরম অতুনা লোক্কী লাইনা তৌগল্লি। অতুগা লাইগু থোক্কল্লি। কফ হেনগদবা অচাপোৎ চাবা ফত্তে। চাবা তুমলোইদবা (গুরু ওইবা) অশিনবা, মরেক্ক মহাও য়াওবা, অথুম্বা, অহিং-মীশেং থাজবা পুন্নমক থাদোক্কনি। ঈশিং অশাবনা ইরুজবা কান্নৈ। আতা, অরিবা চেং, নিম, নোমাংখা, মুগ, শা-ঙা অতেকপা চাবা কান্নৈ।

কালেন—পিত্ত মৈনা হেনগৎপা মতমনি। চাবা তুমদবগী লাইনা, হায়বদি খোংহাম্ব, চাবা তুমদবা লাইহৌনচিংবা অনাবনা নাগনবা মতমনি। হুম্মাং য়াম্না থোকপা মতমনি। অহাওবা, অয়িংবা, মহী লাংবা অচ পোৎ চাগনি। অয়াকপা, অশিনবা; অশাবা, হকচাং শাওগৎকদবা অচাপোৎ চাবা ফত্তে। কালেন্দা বায়ু সঞ্চয় তৌই। কফ মহৌশানা ফগাল্লি।

বর্ষা—কালেন্দা বায়ু সঞ্চয় তৌহৌবত্র নোংজুথাদা প্রকোপ ওই। মদু ফগৎনবা অশিনবা, অয়াকপা, অথুম্বা রস শীজিন্নগনি। চহি অনগী মনুংদা মীওইবগী হকচাং য়াম্না শোন্থে অমসুং চাবা তুম্নবা মৈসু শোল্লি। মতম অসিদা হরাই, শা-ঙা য়াম্না চাবা ফত্তে। হরাই মুগতি চাবা য়াই। হকচাংগী মৈ ফনবা অফবা হীদাক শীজন্নগনি। বর্ষাদা পিত্ত সঞ্চয় তৌই।

শরদ—লোংজুথাদা সঞ্চয় তৌবা পিত্ত অদু শরদতা কাং-লকই। মরম অদুনা অফকপা, অথুম্বা, অখাবা, অয়িংবা পিত্ত ফগদবা হৌদাক অমসুং চিঞ্জাক চাগনি। হৈ, খোইহি, শঙ্গোম আতা চাবা কান্নে। যণগী ঘী মতম অসিদা চাবা কান্নে। পিত্ত ফত্তবা মীগীদমক্তা জোলাপ শীজন্নবা কান্নে। পিত্ত ফগৎনবা নিংথৌ খোংলি, পেরুক, ব্রাহ্মী (১) ব্রাহ্মী (বিরনী) কনাগুম্বগী মত্তা পেরুক ঘীগা লোয়ননা তোলা ১।১ শঙ্গোম অশাবগা চামিন্নগনি। চয়োল অমগী মনুংদা চিরতা (চিরাইতা) মিশ্রিগা লোয়ননা তীংলগা থকপা কান্নে। মতম অসিদা চিং, চিং লাওবা পোং, অশিনবা উতিগুম্বা, ঘী-থাও শঙ্গোম, ঈশিংদগী পোকপা অচাপোং অমদি ঙা চাবা ফত্তে।

অনাবগী পরীক্ষা

অনাবগী লাইওং লেপ্পদি অরাইবা থবক নত্তে। য়াম্না কুপশন্না য়েংবা হৈবদি, মতম কুইনা অনাবা য়েংলক্লবা ডাক্তর, বৈদ্য অমসুং মাইবশিংগী মথৌনি। অদুম ওইনমক মহৌশা লৈফম থোকপা হকচাংগী ফিবমদগী করি করি কাইরক্লবগে হায়বদু মী থুদিংমক্তা চাওরাক্লা খঙফমদি থোকই। মিহুন হাপ্লবা স্বর, হকচাংগী মৈশা, থী, য়ুং, লোক, লৈ, পুক থম্মোয়, থবোম্বী অমসুং ফীরাকনচিংবদা পরীক্ষা লৌরগা চাওন্নাক্লা হকচাংগী লাইওং

অমদি লেপ্পা ঙম্মী। মরম অতুনা মতৌ করম তৌনা পরীক্ষা লৌগদগে হায়বগী মরমদা মথাদা তাক্লি।

মিহুন—খুৎ য়েৎকী খুদোম্মী, খুৎয়াই অমসুং খুৎনিংথৌ অহুননা অনাবগী খুজেং (খুবী মরূদা) মুপাগী ওইরগা য়েক্তা মুপীগী ওইরগা ওইদা মিহুন য়েংগনি। খুদোম্মী অমসুং খুৎ-নিংথৌনা কস্তক নমলগা খুৎয়ানা কোমতক নমহুনা হুপ্লিবা মিহুন অহু ঘড়ী অমগা চান্নহুনা মিনিট অমদা কয়া হুনবগে হায়বহু মশীং থীগনি।

পোকপদগী—চহি ১ ফাউবা অঙাংদা মিনিট অমদা				১৪০ দগী	১৫০
চহি ২দগী	৫	ফাওবদা	,,	১০০ দগী	১১০
চহি ৬দগী	১০	,,	,,	৯০	১০০
চহি ১১দগী	১৪	,,	,,	৮০	৯০
মপুং ফারবা	১৬ তগী ৫০	,,	,,	৭২	৮০
অহল ওইরক্লবদা		,,	,,	৬০	৭০

হিপ্নদগী হৌগৎপদা মিনিট অমদা ৫ দগী ১০ ফাওবা হেনগৎলি। চেল্লবদি ১৬০ রোম হুপ্লি। কিরবা অমসুং পুক্নিং য়াম্না রাবদা ৫০ ফাওবা হুপ্লি। লাইহৌ হৌবা মতমদা মিহুন মশীং হেন-গৎলি। চাবা তুমদবা, লু-তাং চিকপা, নিউমোনিয়া, অমসুং টায়ফয়েডনচিংবা লাইনাদা মিহুন হুপ্লিবসিগী মশীং য়াম্না হন্থরকই।

মিহুনগী তানজা (Beat), চাওবা (Volume), মিহুনগী মপাঙ্গল কনবহু (Pulse pressure) য়েংগনি। মশা ফাবা মী অমগী মিহুনদি মপুং ফানা, চাং নাইনা হাপ্লি, মিহুন শেংই। মিহুননা

থম্মোয় (Heart) কী ফিবম লেপ্পা ওম্মী। মপাঙ্গল ইয়াও য়াওদনা থুনা থুনা হুল্লবদি মিহুন অথুবা (Frequent pulse) কৌই ; হকচাং শোম্থরকপগী থুদমনি। য়াম্না তপ্পা তপ্পা হুল্লগা অতপ্পা মিহুন (Law pulse) কৌই। কোক্তা ঈ হু কাথ্রবা নত্রগা সন্ন্যাস রোগ (Aplopexy) তৌথ্রবদি য়ু ঙাওরব, অমসুং গঞ্জা আফিংনচিংবা নেশানা ঙাওরবদি অসুম্না তপ্পা হুল্লি।

মিহুন য়েংবদা লং তিংবগুম্না ফাওবদি অকুপ্পা মিহুন (সুক্ষ্মনাড়ি) (Threading pulse) কৌই। কলেরানচিংবা হকচাং য়াম্না শোম্থরক্লবা মতমদা অসুম্না তৌরকই। মিহুন য়েংবা মতমদা মিহুন ঙাইহাক ঙাইহাক লেপ্লবদি মিহুন শোনবা (Feeble pulse) কৌই। মিহুন হুন্না হুন্না অনিরক অহুমলক হুল্লগা হেক হেক লেপ্লবদি মিহুন পোথাবা (সবিরাম নাড়ি Inter-mmittent pulse) কৌই। মসি থম্মোয় শোল্লগা তৌগল্লি। মিহুন হুনবদা ঙাইহাক অমুক থুনা, ঙাইহাক অমুক তপ্পা হুনবা অহুবু চাং নাইদবা মিহুন (অসম নাড়ি Irregular Pulse) কৌই। মসিসু থম্মোয় শোল্লগা তৌগল্লি। মিহুন য়েংবদা য়াম্না পৌনা পৌনা হুল্লবদি মপুং ফানা মিহুন (পূর্ণ নাড়ি Full pulse) কৌই। মশা ফবা মীনা থবক ইনথাং য়াম্না শুরুরগা অসুম্না হুনগল্লি। মিহুন য়েংবদা করিনতা ফংদ্রবদি মিহুন মাংথ্রবা কৌই। মতম সিদা থম্মোয় অসি য়াম্না শোম্থরে হায়বা থগুনগনি। মিহুন য়েংবদা য়াম্না মপাঙ্গল কন্না খুদোল য়েংলিবা অহু ফাওরা মথক্রোমদা হুনগংলবদি মিহুন কনবা (শক্ত নাড়ি Hard pulse)

কৌই। অহল ওইরকলবদি মিহুন অসি শুপতোক শুপচিন তৌবসি মপাঙ্গল হন্থরকই।

হোল্লিবা স্বর অসিস্থ মুন্না য়েংশনগনি।

হেক পোকপদা মিনিট অমদা ৪০ রক হোল্লি।

চহি—অনি ফাওবদা --- ৩৫ " "

২দগী ৯ ফাউবদা — ২৩ " "

৯দগী ১৫ ফাউবা — ২০ " "

১৬ তগী অহল ওইবা ১৮--২৫ হোল্লি;

অমুক হোনজনবা অমস্তুং অমুক হোন্দোকপদা স্বর অমা শাগদবনি। অরাবা থবক শুরুবা, লাইহৌ, যক্ষার, ঈ থাংলক্লুগা স্বর মশীং হেনগৎলকই। অদুগা হারা, থোপ্পা পেস্বা, সন্ন্যাসরোগ ঈশিং পুকচৎ, হকচাং পংথবা, থম্মোয় শোকপনচিংবা লাইনাদা স্বর মশীং হন্থরকই। আকিংনচিংবা নেশা চারুরগা ফীবম অস্থুম তৌরকই। তুম্বা মতম অমস্তুং য়াম্না ইংলগা স্বর মশীং হন্থরকই। পুক্লা খুৎ নমলগা অমুক রাংখৎপা অদুগা অমুক হাপচনবদা স্বরগী মশীং পরীক্ষা লৌগনি। মশা ফবা মীগী স্বরদি মখোল ভাদে।

হকচাং মৈশা:— হকচাংগী মৈশাদগী অনাবগী লাইহৌগী মরমদা পরীক্ষা লৌনবগীদমক্তা থর্মোমিটর কৌবা খুৎলাই অমা লৈরে। ডিগ্রী ৯৪% নত্রগা ৯৫%দগী ১১০%ফাউবা স্নাহীদাক্লা কাখৎলকপদা হকচাংগী মৈশা ওনবা য়ারে। থর্মোমিটরবু অহানবদা ডিগ্রী ৯৫%গী মথাদা মতোন্দা কন্না পায়্নুনা হন্না কনথগনি।

ডিগ্রী অমমমদা অশাংবা লৈই অমমম চিংলি অতুগা ডিগ্রী অমগী মনুংদা অতেনবা লৈই মচা ৪/৪ গা চিংলি। মতুবু পোইন্ট কৌই। লৈই অশাংবা অতুগা থারগা কা অমমগদা লৈই ৫/৫ নি। লৈইশিং অতু পোইন্ট (২) গী মতুংশিনবনি। ৯৭.৬ কী মপাদা তেনজৈ অমা লৈ। মতু মহৌশা মশা লাইহৌ লৈতবা হকচাংগী মৈশা লৈবা মফমনি। মতুদগী তারগা নত্রগা হেল্লগা হকচাংগী মৈশাগী পরীক্ষা লৌগনি। হকচাংগী মৈশাগী পরীক্ষা লৌবা মতমদি মুনিং খুদিংগী অকরুবা মতমদা লৌগনি। লাইহৌ কন্না তৌবা মীগীদনক্তা পুং ২।২ গী মনুংদা থর্মোমিটরগী রেকোর্ড থমগনি। য়েংলমদাইদা অনম্নং য়েংবা লোয়ংগা ঈশিং অয়িংবদা নিংথিনা চামথোকনি। শেগ্রাক্তসু ফিনা তৈথোক্তনা হুম্মাং কাহল্লোই।

মহৌশাগী ওইবা— ৯৭⁰ দগী ৯৮⁰ ফারমহিটর (F.)

অাথবা— ৯৭⁰ দগী অাথখিবা (E.)

কলাপচ (Collapse) ৱানথবা— ৯৫⁰ মখাদা লৈখ্রবা (F.)

হায়ফেৎ লাইহৌ লৈবা (Febrile) ৯৮.৪ দগী মথক্তা

লাইহৌঅকনবা নত্তবা (Moderate Fever) ১০০ দগী ১০৩ (F.)

লাইহৌ অকনবা (High Fever)—১০৪⁰ দগী ১০৫⁰ (F.)

অয়৷বী লাইহৌ Hyperpyrexia)—১০৬⁰

য়াম্না ডিগ্রী কাখৎখিবা অমসুং য়াম্না ডিগ্রী হন্থখ্রবদি খুদোংথিবনি হায়না লৌগনি। অঙাংগীদি অহনদগী ডিগ্রী অংখায় হেম্না লৈ। লৈদা য়েংলগা শেগ্রাক্তগী ডিগ্রী অমা হেনগনি। কলেরাগুম্বা য়াম্না শাথিবা লাইনাদা শেগ্রাক্তা ৯৬% ডিগ্রীদা

লৈরগা লৈখা অমস্তুং অমাংথোংদা ১০৬^{0} নত্রগা ১০৭^{0}তা লৈবা য়াওই। মতু মুংপান শুন্নবা কৌই।

মিহুন, মৈশা অমস্তুং স্বরগী অনুপাত মিনিট অমদা (মরী লৈনবা চাংচৎ) ঃ—মী অমগী মিহুন ৭২ রক হুল্লি অমস্তুং হকচাংগী মৈশানা ৯৮^{0} ডিগ্রীনি অতুগা চপচাবা স্বরনা মিনিট অমদা ১৮ হোল্লি। মসিদা হকচাংগী মৈশা ডিগ্রী অমা কাৎকলবদি মিহুন্দা ১০^{0} অহুগা স্বরদা ৩ লক হেনগৎকনি। খুদম ওইনা মিহুন ৮২ অতুগা স্বর ২১ রক হোনগনি। মতৌ অসুম্না ডিগ্রী হেনগৎলকপগা লোয়ননা মিহুন্দা ১০।১০ স্বরদা ৩।৩ তিনশনগনি। মসিগী অনুপাত অসি কাইরবদি খুদোংথিবনি হায়না লৌগনি। নিউমোনিয়াদদি মিহুনদগী স্বর হোনবনা মশীং অনুপাত হেন্না হোল্লি!

মিহুননা য়াম্না হেনগৎপা অতুগা হকচাংগী মৈশানা থোই-দোকনা কায়দবা অহু ওইরবদি থম্মোয় (Heart) মথং মথং শেংস্থরকলে হায়বা খঙনগনি। টায়ফোইড, মেনিনজাইটিস অমস্তুং থম্মোয় শাওগৎপনচিংবদা মিহুন মশীং হন্থনা অনুপাত কায়না হুল্লি।

ফীরাক য়েংনবগীদমক্তা য়েংথংবা অনাবগী খুৎ অতু শুতুম শিংহত্নগা মরেংবন্দা থাংগৎলগা মাইবা ডাক্তরগী ওইথংবা খুৎনা মনঙ্গন্দা পায়রগা য়েংনা নমতুনা য়েংগনি। অনাবা অতুদা নাৎ্রিবা হায়না হংগনি। অতুগা ফীরাক মপাদা খুৎনা নমতুনা পরীক্ষা তৌগনি। ফীরাক চাওথোকলম্লবদি চাওনা থেংনগনি। নারম্লদি খুৎনা নম্বদা নাগনি। অনাববু লোংনা হিপহন্দুনা খোঙ অনিমক

কোনশনহল্লগা স্বর তপ্পা তপ্পা হোনগনি। মতম অতুদা পুক্তা খুৎনা নমতুনা য়েংগনি। পুক্তা লৈ অমসুং ফীরাক চাওথোকলকপা অনসুং মুংশিং কাখৎলবদি য়েংবদা ইরায় লায়না খঙগনি। অন্নম অমসুং সিফিলিস তৌখিবা মীদি ফীরাক চাউথোকঙনি। ফিরাকনা কল্লবদি সিরসিস ওইগল্লি। অন্নম, কালাজ্বর, টায়ফোইড, প্লেগতা পৈ চাউগল্লি। অঙাংদদি মশা ফরবসু ফীরাক চাউগনি। অতুগা চহি ৬ হেনখ্রবদি ফীরাক খরা খরা পিকশনখি।

লৈ—তিংথোকহল্লগা—মঙং, মচু, চোৎপা, কংবা অমসুং থাগৎপরা হায়তুনা য়েংগনি। ঙৌনা থাগৎলবদি পাইওরিয়া, চীন থৌনাও, পুকনাবা অমদি লাইচৌ লৈরে খঙগনি। লৈ ইকং কংলবদি মশা শোল্লি হায়না খঙগনি: লৈ অতুনা লৈখোংদা থাগৎলবা অতুগা লৈগী মপান্দা ইকোয় কোয়না ঙাংনা লৈরগা ময়াইদা থাগৎলগা পূর্কী লাইনানি হায়না খঙনগনি। লৈনা ইঙৌ ঙৌনা শরৈবান কারবা অমসুং বাদামগী মচু মাল্লবদি সান্নিপাটিক (typhoid) নি হায়না লৌগনি। থম্মোয় অমসুং থবোম্বী শোক্লবদি লৈগী মচু ঈদোনা ঙাই।

থী—অনাবা খুদিংমক্কী থী পরীক্ষা তৌগনি। কয়ারক মাংবগে? কয়া য়াম্নগে? মচু কমদোই? ঈ নাই অমসুং থাও য়াওবরা য়েংগনি। মী অনমা নোংমদা চাখিবা পোৎকী শরুক অমাদি মাংখোকই। মশা ফবা মীগীদি মচু ঙাংই, থোৎসু থেক্তে অতুগা কনবসু কনদে ময়াইনি। মাংবা য়ৈথৎকনবা মীগীদি কনবসু কনি চাংসু য়ানদে। কসেরাগীদি মচু চেংহি গাল্লি। তীনগী

অমাংবনা মচু শংই। মাংবগী মচু মুরগা ফীরাক ফত্রে হায়বা খঙনগনি। চাকখাউদা ঈ থোক্লবদি অমাংবা আলকাত্রা মচু মাল্লি। তোলহাও য়াওরগা ঈতোল (Dysentery) তৌরে হায়বা খঙনগনি। মাংবদা তীম্থোক অশিবগুম্বা মরী মনী য়াওরবদি গৃহথী (colitis) তৌরে খঙনগনি। মাংবগী ঈ তারবদি মুংশংনি। অমাংবা য়াম্না নমথিরবদি থীরিল পূমথরে হায়বা খঙনগনি। চিনি অমসুং মরেক মহাও য়াম্না চারবদি অমাংবা শিন্নম নম্মি। অমাংবা মচু ওৌরবদি মহাওগী জাং তুম্বা ঙমত্রে হায়বা খঙগনি।

হক্কী ঈশিং—কয়ারক চৎপগে ? কয়া য়াম্না হানবগে ? মচু কমদোই ? মনম য়াম্না নমথিবরা ? ঈশিং চৎপদা করি করি য়াওবগে ? হায়বদু য়েংগনি। মশা ফরিবা মী অমনা ঈশিং আউন্স ৫০ হান্নি। লাইগৌ, ঈশিংয়াফম হৌগৎলকপা, থংমোয় শোনবা অমসুং হুম্মাং য়াম্না শোথবদি ঈশিং লিকই। ঈশিং পূকচং, হিস্তরিয়া (ঈনা শারৈ) নারবদি হাম্নদগী ঈশিং কা হেন্না চংলি। হক্কী ঈশিংদা ঈ য়াওরবদি গোলাপ মচু মাল্লি নত্রগা ঙাংই। ঈ য়াম্না য়াওদ্রগা রাওথাংনৈ। হক্কী ঈশিংনা ঙাংলগা পিত্ত (Bile) য়াওরে খঙনগনি। হক্কী ঈশিং পাত্র অমদা মতম খরা থমলগা থাও গোলাপ মচু মানবা নত্রগা নাপু-মানবা কারকলবদি য়ুরিক এসিডনি হায়না খঙনগনি। মচুম তৌরবদি গ্রন্থিবাত অমসুং লমহুলগী মুং লৈরে হায়রা খঙনগনি।

লোক—লোক কয়াম শিৎপাগে ? মনম মচু অমসুং নংবা ল্যাংবনচিংবা য়েংগনি। ব্রোঙ্কাইটিসনা, যক্ষার, নিউমোনিয়াদা

লোক য়াম্না শিংতোকই। প্লুরিসিদদি লোক য়াম্না শিংতোক্তে। ব্রঙ্কাইটিসতা কেঙ্গোল য়াম্না য়াওই। থবোম্বীদা ঈশিং লৈরবা, থম্মোয় শোল্লবা, ঈশিং মরী শোকলগসু অসুম তৌগল্লি। ব্রঙ্কাইটিসকী য়াম্না লিশল্লকলগা লোক য়াম্না নংলকই অমসুং ভাংলকই। থবোম্বীদা মথুল লৈদুনা হোরবদি নপু মাল্লবই অমসুং থাও মানবা লোক শিল্লকই। হুপিং কফ, লোক কংখু, চরম নবদা লোক ইথোক থোক্তে। লোকী মচুনা মোরোক অকাবা মচু মাল্লবদি অমসুং ঈশিংদা থাদবদা পাত্রদা পকতুনা হৈদোকলবা ফাউদা নপুনা লৈরবদি নিউমোনিয়ানি হায়না খঙগনি। লোক শিংপদা ঈ য়াওরগা যক্ষারনি হায়না লৌবা য়াদে। চরমদা নাবা, চাকথাও চাফংপা, থম্মোয় শোনবা, হুপীনা থাগী ঋতু ষ্রৈথৎপদগীসু ঈ শিংলি অমসুং ঈ ওরকই। লোকনা মোৎলবা, ষ্রাওথাংনরবা, ডৌবা নাব্রগা য়াইওং মচু মাল্লবা, কোঙ্গোল য়াওদ্রবা, ঈশিংদা লুপলবা অদু ওইরবদি লোক্তা নাই য়াওরে হায়বা খঙনগনি। লোক য়াম্না মনম নমখিরবদি যক্ষা থবোম্বী শোক্লগা তৌরকই।

অনাবা ফাউবা মফমদা রাখল তৌগনি। নাবদি মপাদা নাবা (Reflex pain) মনা অমা লৈরি। মতুদি ফীরাক ফত্তবগী পুকথিল্লগা য়েংথংবা য়াং অমসুং পুন্নী মথাদা নাই! ঈশিং মরী ফত্তগা থিনবা (লমহুলদা) পুক, লিঙ্গ অমসুং হকচাংগী খাও (অণ্ডকোষ), শৌজথোং ফাউবা নাই। অনাবগী চহি, লাইওং, অনাবগী ইতিহাস, লৈফম, চিঙ্গাক (আহার বিহার) তমসুং

লাইনা অহু নাদ্রিঙৈদা হান্না নাখিব লাইনা (Predisposing cause) করি করি লৈখি হায়বতু থিজিনগনি।

থবোম্বী—অনাববু ফমহল্লগা নত্রগা চেপ্হল্লগা মশীং ৩।৩ লক হায়বদি অমা-অনি-অহুম হায়দুনা তপ্পা তপ্পা চাং নাইনা মশীং থীহনগনি। মতম অতুদা নংগন্দা খুবাক নম্বদা খুত্তা "য়ুং য়ুং" লাউনা পানগনি নত্রগা পান্দ্রবদি ষ্টেটসস্কোপকী পাম্বৈনা অনাববু স্বর শাংনা শাংনা হোল্লগা থাবাক্তা অমম্বুং নঙ্গন্দা মখোল তাগনি। থবোম্বী শোকলবদি খু খু লাউনা নত্রগা হুইস হুইস লাউনা মখোল তাগনি।

থম্মোয়—নাকোংনা নত্রগা ষ্টেটসস্কোপকী মতেংনা ওইগী খোনখাদা মখোল তাবদা মিহুন মখোল অনিখক তাগনি। অমনা খরা শাংবা অমনা খরা তেনবা; অনিতু অমত্তা ওইনা তারবদি খুদোংথিবনি হায়না লৌগনি। মরক মরক্তা লেপ্পা, চাং নাইদবা, কম্না কম্না হুনবা, তপ্পনচিংবা মখোল তারগা মহৌশাগী ফীবমদগী কাইরগা থম্মোয়গী ফীবম কাইরে হায়বা খঙনগনি।

জ্বর (লাইহৌ)

(Sinıple Fever)

হকচাংগী মৈশা (তাপ) হেনগৎলকপগী মমিং লাইহৌ (জ্বর) কৌই। লাইহৌনা লাইনা পুম্নমদগী নিংথৌনি। লাইনা পুম্নমক্তা লাইহৌ হায়বদি ইচেন চেন্নৈ। পোকপা অমসুং শিবা অনিমক্তসু লাইহৌগী শরুক খরদি ইয়াও য়াওই। অনিগুম্বা লাইহৌ অসি মখল মখা য়াম্মি। অহানবদা মহৌশাগী ওইবা চুংগী লাইহৌগী মরমদা হায়গে।

কারণ (হৌরককম)- হকচাংদা লৈফম থোক্তবা মচাকনা হেন্না লৈবকলবা মতমদা হকচাংগী মৈশানা হেনগৎলক্তুনা মপান্দা পুথোক্নবা হোৎনরকই। হকচাংগী মৈ কনখৎলকপগা লোয়নননা মিহুন কনখৎলকই। স্বর নমাথিরকই। ঈশিং মচু শেংদবা অমোংপা হাল্লকই। মতুনা ওকপদ হকচাংগী ঈদা শেংদবা মচাক য়াম্না য়াওবদু মহৌশা কৌবা লাইরেম্বীনা হকচাংদা লৈরিবা ফত্তবা মচাক অদুগী চাকথেক্তুনা মাংহনগে হোৎনরি। থাবিন্দা অনাবা পন্দুনা লৈরগসু হকচাং শাগৎলকই।

লক্ষণ (খুদম)—তপ্না তপ্না শাগৎলকই। অমুক হংথম্বা অমুক শাগৎলকপা, ঈশিং খোৱাংবা, তিলকংবা লৈ থাগৎপা থুবাং নাবা, কেকটিকপা, হকচাং শাওগৎপা হৌরকই। ঈশিং খোৱাংবা, মিহুন কল্লকপা, থুনা য়াংনা হুল্লকপা, লৈ কংবা,

অনসুং লৈ থাগৎপা হৌরকই। চানিং থকনিংদবা, মাংবা য়ৈখৎ-পনচিংবা খুদম কাউরকই।

লাইহো—লাইহৌ হেক হৌরকপদা চরা হেনগনি। হকচাংগী মৈশা পুং ২২ গী মনুংদা য়েংগনি। হকচাংগী মৈশা খরা হন্থরকপা মতমদা এনেমা নত্রগা ডুসকী মতেংনা অমাংবা লৌথোক্কনি। মুমিং ৩৪ নি ফাউবা—শঙ্গোম ছানা মহী, চম্প্রা মহী, ঈশিং অমদি কমলা মহীনচিংবা পীথক্কুনা থমলগা য়াম্না থুনা লাইহৌ অসি হল্লি। ডিগ্রী ১০% গী মথাদা লাকত্রি-ফাউবদি পীজবা ফত্রে। শঙ্গোম ছানা মহীদি চুম্নগী অচাপোৎ অমা ওইবগী মথক্তা লাইহৌগী ফরবা হীদাক্লি। পুক্তা লৈবা জারম ফাউবা মাংহল্লি।

লাইহৌ লাকত্রিবৈ মমাংদা থোঙ কমলাক ফাউবনা ঈশিং অশাবদা তিংলগা লাইবক্তা ঈশিং অয়িংবদা লুপথোকপা অমোনবা ফী অনা কাবক কাবক শুমদোক্লগা য়েংশন্দুনা (কোক অমসুং লাইবকপু হান্না ঈশিং অয়িংবনা হীগা য়ৈদুনা অমসুং তুমথোক্কুনা ইংহল্লগা য়েংশল্লবদি অমুক্তা হেন্না ফগনি)। অদুগা খৌরিদগী হকচাং পুম্নমক শামতুগী কম্বল অমদি কান্থনচিংবা ফীনা হুশিৎ চংদনা লুমনা ইনশন্দুনা মিনিট ২৫ লৈবা। হুম্মাং মরিক মরিক খরা থোকপা য়াই। মসিগী মমিং অচরপেথ ডাক্তরশিংনা "Hot foot bath" কৌই। মসিদি লাইহৌগী ডিগ্রী খরদি শোয়দনা হংগনি অমসুং ৩ লক তৌবদা শোয়দনা লাইহৌ থৎকনি। কোক চিকপা, ইনফ্লুয়েঞ্জা অমসুং চুম্নগী লাইহৌদি য়াম্না

থুনা ফগনি। অকুপ্পা মরোল প্রয়োগ বিধিগী লামায়দা য়েংউ। হকচাং শাগৎলকপা মতমদা কোকপু ঈশিং অইংবনা তুমথোক্লগা অশাবনা মিনিট ৫ অয়িংবনা মিনিট অমা ওন্না ওন্না মিনিট ১৮ হীগা য়েবদি চোইরোল লোনবা, কোকচিকপা অয়িং অশা থাইদবা থুনা ফৈ। শাগৎলকপা মতমদা পুক্তা ঈশিং অয়িংবা থোক্বা য়াম্না কাল্লৈ।

টিগুপাক--লাইহৌ কনিংউ মনু দি কদোংউদসু চাক চারোই-দবনি। লাইহৌ লেপত্রি ফাউবাদ শঙ্গোম ছানা মহী, ঘোল, চম্প্রা মহীগা ঈশিং অমস্তুং থোইহীন চিংবা থুনা থুনা তুমগদবা মহী পীথব-দবনি। ঈশিং থকে হায়রগা থক থিংলোইদবনি। লাইহৌ তৌরিবা মী অমনা ঈশিং থকলগা হুম্মাং ওইনা অমদি হক্কী ঈশিং ওইনা মশাগী লৈরিবা হু মথৈ মপান্দা পুথোকখি।

লাইহৌ ডিগ্রী ১০২% ফাউবগী মমাংদদি মতৌ অগুন্না মহী মন্নাই পীথক্তুনা থম্বা কান্নৈ। কনা কনাগুম্বনা ওভেলটিন অমস্তুং হরলিকসনা মহী শেমদুনা পীথকই। মতুনা অয়াম্বা খাওবগী-দমক্তদি ফৈ অত্তুগা থোইদোকনা হকচাংগী ফংবা মচাক মথৈ মপান্দা পুথোকপদা তেংবাংদে। চরা হেনবা ফৈ হায়রিবসি মশা য়াম্না পোনথ্রবা, মীরোনবী কুপা, অতাং মচা পিশক চহি অমা অনি শুবদদি বালি অমস্তুং সাগুদ নচিংবা পীথকপা ফৈ। অত্তুগা গ্লুকোজ ঈশিংগা য়ান্নহনা চাং নাইনা পীথকপা য়াই। মশা কল্লিবা মীদদি বালি, সাগু অমস্তুং চৌবন্নচিংবা অসি পুক লুম্বা চিন্নাক্কি (Clogging food) নি। মিশ্রি নত্রগা চিনি য়াম্না

চাবস্থ ফত্তে। চিনিগী মহুত্তা খোইহী শীজিন্নবা য়াম্না কন্নৈ। শঙ্গোমদি লাইহৌ তৌরিবৈদা পীজবা ফত্তে। ছ'না মহী নত্রগা খোল পীথকপা য়াম্না কনৈ। লাইহৌ থদোকখ্রবা মতুং মুনিং ২।৩ নি ফাউবা মহী মনাই মতুগী তুংদা সাগু, বালি অতুগী তুংদা অখোংপা চিঙ্গাক মথংদা থুনা থুনা তুমগদবা চিঙ্গাক খন্দুনা পীজগনি। মথক্তা তাকখিবা পথ্য অসিগী মরমদা আয়ুর্ব্বেদনা তাকলক্মী—"জ্বরদৌ লজ্ঘয়েৎ পথ্যং জ্বরান্তে লঘু ভোজনং।" লাইহৌ হৌগৎলকপদা চরা হেনবা অহুগা লাইহৌ লেপথ্রবগী তুদা লঘু আহার হায়বদি থুনা তুমগদবা চিঙ্গাক চাগনি। লাইহৌ ফগ্রবা মতুংদা অমুক হেনজবা চাশন্দুনা তুমদ্রবদি হকচাংগা হু মথৈ মপান্দা পুথোকপা লোইদ্রিবৈদা চারুবনা অমুক হঞ্জন্দুনা নাগনি।

(১) হীদাক —তুলসী মনা শুবগী মহী আউন্স অমা (তোলা ২½ খোইহী চামচ অমা, গোল মরিচ মরু ৩।৪, শিং মহী চামচ অমা শেন্নগা লোংমদা পূং ৪।৪ কান্নদা ৩ লক পীথকপা কান্নৈ।

(২) তুলসী মনা ২০, কালি মরিচ তোলা ½, শীং, দালচিনি ঈশিং পৌরা অমদা য়াম্না মুন্না ফুংলগা মিশ্রি তোলা ২½ য়াল্লগা লুপ্পু লুপ্পু পীথকপা কান্নৈ।

আয়ুর্ব্বেদগী মত মতুং ইন্না অঙাং অহল থায়দনা মকরধ্বজগা চিরাইতা নত্রগা শেফালিকা (শিঙ্গারৈ) মনাগী মহী খোইহীগা শীজিন্নবা য়াম্না কান্নৈ। মরূ ওইনা অঙাংদদি মহু চেনবা অকনবা হীদাক শীজিন্নবা ফত্তে। অরুবা অকনবা হীদাক শীজিন্নবা তারবদি

মংক চাবা ডাক্তর অমসুং বৈদ্যনা শীজিন্নহনগদবনি। মথক্তা তাকাদিবা হীদাক অসিদি য়ুমদা লল্লাই শীজিন্ননবনি। মকরধ্বজ শীজিন্নবা অমসুং অতৈ অনাবদা শীজিন্নগদবা অকুপ্পা মরোল প্রয়োগ বিধিগী মতাংদা য়েংবিয়ু।

এনেমা তৌবা য়াদবা নত্রগা খুদোং চাদবা মকমদা হরিতকী (মনক্ষী) মকুপ নত্রগা ত্রিফলা মকুপ ঈশিং অশাবগা লোয়ননা শীজিন্নবা কান্নৈ। নত্রগা সোনামুখী তোলা ২ শীজিন্নবা য়াই। খৃাইদগী হেন্না ফবদি এনেমা নত্রগা ডুস শীজিন্নবা ফৈ। (প্রয়োগ বিধিদা য়েংবিয়ু।)

লোক খুলাই

ইনফ্লুয়েঞ্জা (Influenza)

লোক খুলাই—অসি চহি খুদিংগী লাইচং ওইনা তৌগল্লি। লোক থু বগ য়াম্না মান্নৈ। চুম্নগী লোক থুংবদগী লাইনা অসিনা কনশনবা হেল্লি। হৌগংলকপদা নাতোন ফুল্লি, হাকাথ খল্লি, নপ তিল চোগল্লি। মিত্তুগী পি তাই, কোক চিকই, হকচাং ইখিং থিংলি, লোক থোক্তনা লোক কাখু খুই। মহৌশানা মশা শোনবা মীদা নারবদ শিবনা নমই। লাইহৌ হৌই। য়ামদ্রবদা মুনিং ১২ নিদি নাই। লাইংৌ ১০৩° ডিগ্রী ফাউবা কাই। করিগুম্বদা ১০৫° ফাউবা কাবা য়াউই।

লাইয়েং—লাইহৌগী লাইয়েংগা অমত্তনি। য়াংদা ঈশিং অশাবনা মিনিট ৫ অয়িংবনা অমা ওন্ন-ওন্না হীগা য়ৈবা মিনিট ১৮ অদুগা লাইহৌ বনখৎত্রিবৈঙদা খোঙ ঈশিং অশাবা তিংবা (hot foot path)—অমদি লোক থুনা ফগৎনবা অনাবগী থবোম্বী (lungs) থুনা ফগৎনবগীদমক্তা থবাক ঈশিং খোম্বা (chest pack) তৌগনি। (অকুপ্পা মরোল প্রয়োগ বিধিদা য়েংবিয়ু)।

চিঙাক—লাইহৌগী লাইয়েংগা অমত্তনি)।

হীদাক—লাইহৌদা তাকখ্রিবা তুলসীগী হীদাক অমসুং মকরধ্বজ, আয়ুর্ব্বেদগী ওইনা সিতপলাদি চূর্ণ শীজিন্নবা কাম্নৈ। অদুগা য়ুমগী হীদাক ওইনা থুমগা ঈশিং অশাবনা চীন-খা, নাতোল মথুল তেংথোকপা, হকচাং পুম্নমক হীগা য়ৈবা কান্নগনি।

ইক্লুয়েঙ্গাগীদমক্তা য়াম্না ফাবা হীদাক অমদি চনম শীজিন্নবা য়াম্না ম্নাম্নৈ। চনমদি মহিক (জারমস্থ) শি। চনম মক্ক গ্রেন ৩ তকখায়রগা খোইহী চামচ অমগা চারগা ঈশিং অশাবা থরগা নোংমদা ৩ লক পুং ৪।৪ কান্ননা থকপা য়াম্না কাম্নৈ।

খুনাই নৈফা

(সন্নিপাত জ্বর—Typhoid Fever)

১। **কারণ**—মেডিকেল সাইন্সকী মত মতুংইন্না বেসিলস টাইফোসাস্ কৌবা মঙীকনা পুক্তা লৈরগা লাইনা অসি পোকই।

২। **আয়ুর্বেদকা**—বায়ু, পিত্ত অমসুং কফ অহুম্না প্রকুপিত্ত (হৌরকপগা) লাইহৌ অসি থোরকই। মরম অসুনা "ত্রিদোষজ জ্বরবিকার" কৌই।

লক্ষণ—অতৈ অতোপ্পা লাইতোগী মতৌগুমনা অহানবা ফীবমদা থোইদোক্লা মশক ফোংদোক্তে।

অহানবা অবস্থাদা—কোক চিকপা, হকচাং চোকথবা, তুম্বা য়াদবা, মাংবা নৈথথংপা, চাবা তুমদবা, খুংদাংদা লাইগৌ হৌবা। মহৌশানা অয়ুক্তা লাইহৌ কনগন্দে অমসুং খুদোংরাই-রমদা লাইহৌ হেনগৎকল্লি। নোংমগী ডিগ্রী ১২ অসুম অসুম হেনগৎলকই। অহানবা চয়োলগী অরোইবদ ১০৩°দগী ১০৫ ফাউবা কাখৎলকই। অনাবগী মরৈ অতু ময়ায়দা শংলেবান অঙৌবা কারগা মভোল অমসুং নাক-য়েংনা ইংঙাং ঙংই অমসুং তরু তরুই। নিতন ১০০দগী ১২০ ফাউবা মিনিট অমদা হুল্লি। সুনিৎ ৬ নি শুবদা মসুরী হরাই মানবা যুগ্রী মথল অমা চোংথোরকই। মতু মশীং য়ামদে। পুক থবাক নঙলদা থোরকই। সুনিৎ ৫।৬নিগী মতুংদা মাঙথি। অনাবগী য়েংথংবা পুক্তা নাই, পুক থোংবা, য়াইঙং

মচু মানবা, নাপু মানবা রংগী অমাংবা মাংই, করিগুম্বা মতমদা চোইরোল, করিগুম্বা মতমদা নাকোং পংশনবা অমসুং করিগুম্বা মতমদা নাতোন্দা নাহি তাবা য়াওরকই।

অনিশুবকপা চয়োলদা- হায়বদি খুমিৎ ৮ নি শুবদগী লাইহৌ অসি হায়গৎলকই। ১০৩^0 দগী ১০৫^0 ফাউবা কারকই। ডিগ্রী কাবগী থোইদোকপা অরেপ্পা লৈতে। মহৌশানা অয়ুক্তা ১০২^0 ফাউবা কাগল্লি। ঈশিং থোরাংবা, লৈ কংবা, কোক পুবা ঙমদবনচিংবা খুদম ফাউরকই। অনাবগী পুক্তা খুংঙাইতবা হেল্লকই। করি করিগুম্বদা মহী লাংনা য়াম্না তোয়না মাংলকপা য়াওরকই। অমাংবদু মচু শংই; কোঙোল য়াওগাত্রে। করি করিগুম্বদা ঈ য়াওরকই। নিহুন য়াম্না হুম্থরকই। অনিশুবা চয়োলদা লোক য়াওরকই। থবোম্বীদা ঈ হেন্না তুংহনা ব্রোঙ্কাইটিশ অমসুং নিউ-মোনিয়া তৌরকই। মতম অতুদদি অনাবা লুশিল্লকপা মতাং য়ৌরকই।

অহুমশুবা চয়োলদা--১০৩^0 দগী ১০৫^{0}ফাউবা কারকই। অনাবা হোঞ্জিল্লক্রবদি মকম মরাং খঙদনা চোইরোল লেল্লকই। থী, খুং হান্দোল্লকই। পুৎশা হাইরকই। পুক-থিনবা য়েকপা হেল্লকই।

নিংথিজনা লাইয়েংহনা ফরক্লবদি চয়োল ২গী তুংদা খুমিৎ ১৭'১৮ শুরকপদা মথং মথং হুম্থরক্লুনা মথক্তা হায়খিত্রবা খুদমশিং অসি মথং মথং মাঙশল্লকই। লাইহৌ অয়ুক্তা ১০০^0 অমসুং নুদাংবাইরমদা ১০১^0 দা হুম্থরকই। মতৌ অসুম্না খুমিৎ ২১ নিদা লাইহৌ ফরকই। লৈ তরু তরুরকই; মাংবা, লোক থুবা, ঈ

ফাইবনচিংবা হন্থরকই। চানিং থকনিংবা হেনগৎলকই। মহৌ-শানা অহুমশুবা চয়োলদা ফগাল্লে। অহুদগী হেন্না চয়োল মরি ফাওবা লাইহৌ হৌদুনা লৈবা য়াওই।

Basilus Typhosus কৌবা জারমদগী লাইনা অসি নারকই। তৌইগুম্বস্তুং চাবা তুম্নবগী মৈ কল্লিবা মী অমদা জারমনা শাকচবা ওমদে। পাচক রস মতিক চানা থোক্লিবা অমসুং মশাদা জীবনী শক্তি মতিক চানা লৈতিবৈদা জারমনা করিস্থু তৌবা ওমদে।

লাইয়েং—অহানবদা ঈশিং অশাবগা চল্প্রা মহীগা য়ান্নদুনা নক্রগা খোইহী আউন্সমুক য়ান্নরগা ডুস নক্রগা এনেমা তৌথোকপা, হকচাং লাইহৌ কনখৎত্রিবৈ মমাংদা হোট ফুথ বাথ তৌহল্লগা ফমুংদা পোথাদুনা লৈহনগদবনি।

হকচাং শাগৎলকপা মতমদা ঈশিং অইংবনা কোক তুনথোকপা, ঈশিং অইংবনা হাগা য়ৈদুনা ইংথহনগদবনি। ডিগ্রী ১০২° গী মথক্তা হাইগৎপ বদি কোক ঈশিং হৈদুনা ইংথহনগদবনি।

১। টাইফয়েড পুক্কী লাইনা অমনি। মরম অদুনা পুক্তা ঈশিং অইংবা পুংথায় অমমম নোংমদা ৩ লক থোমগনি।

২। লাইহৌ নিংথিনা লেপত্রিফাওবা চল্প্রা মহী ঈশিংগা এনেমা নক্রগা ডুস তৌগনি।

৩। খোঙ ইংখৎলকপা মতমদা Hot water bottle (ঈশিং অশাবা হানবা রবরগী খাও) খোঙদা থম্লগা হকচাংগী মৈশা থোইদোক্না কাখৎপা ওমদে। তৌইগুম্বস্তুং মতম চুম্নদা খোঙ শানা থম্মোইদবনি।

খোঙ য়াম্না ইংলবদি ঈশিং অয়িংবনা হীগা য়ৈবা অমস্তুং হকচাং ঈশিং অয়িংবনা য়েংশনদ্রিদৈঙৈ মমাংদা খোঙ ঈশিং অশাবদা তিংবা (হোট-ফুট-বাথ তৌবা মিনিট ২৫ ফাউবা)।

৪। অনাবা কৈদোদৈঙদস্তু ফমহল্লোইদবনি। করিগুম্বা ঈশিং-থোং নত্রগা অমাংথোংদা ঈ তারবদি হকচাং লেং-ওৎপা তৌহল-লোইদবনি।

৫। ডাঃ কেলগনা ইরম্মী—ঈশিং পৌরা ১½ পুং থৃদিংগী পীথকপা ওমলবদি থুনা ফগনি। পুং ২।২ কান্নবা চম্প্রা মহী ঈশিং য়ানতুনা থকপা। হকচাংগী লাইহৌ মপুং ফানা লেপত্রি-ফাউবদি শঙ্গোম ছানা মহী (Whey), খোইগী, ঈশিং, চম্প্রা মহী, ঈশিং, খোম পীথকতুনা থমগনি। গ্লুকোজ শীজিন্নবা য়াই। লাইহৌ লেপলবদি মথক্তা তাকখি্রবা চিঞ্জাক লাইহৌগা অমত্তনি। মতম খরদি য়াইঙং, থুম নত্তনা অতৈ মসলা শীজিন্নবা ফত্তে। অহানবদা অথোৎপা চিঞ্জাক মথংদা মুংদাং চারা হেলহল্লগা অপেৎপা চাক, মনামশিংগী এঞ্জাং। অনাবা ফখ্রবস্তু পুক্তা অহিং-চুম্বা ঈশিং থোম্বা কান্নগনি।

হীদাক—ওম্বমথৈ মহু চেনবা হীদাক শীজিন্নবা ফত্তে। তুলসী মনাগী মহী, গোলমরিচ, শিং, খোইহীগা নোংমদা ৩ লক পীথকনি।

অরুম

(Malaria)

জীবাণুতত্ত্ববিদ—(Germ-theory) শিংগী মত মতুং ইন্না অরুম অসি এনোফিলিস (Anopheles) কৌবা কাং মথক্তা অমনা প্লাজমোডিয়ম (Plasmodium) কৌবা মহীক অসি মশাদা য়াওরক্লুনা মীওইদা চিকলগা অরুম অসি শন্দোকলকই। মথক্তা হায়রিবা মহীক অসি জঙ্গল, চীংয়া তময়া, পাথি-কোমথিনচিংবা অপুম অশা লৈবা মফমদা লৈগনি। মহীকশিং অমস্তুং কাও মথক অসি মাঙহন্নবা মেডিকেল সাইন্সনা D. T. T. হায়বা হীদাক মথক অমা পুথোক্লুনা লাইনা অসি মাঙহন্নবা হোৎনরি। অয়াম্বা মফমদা মঙ্গল ওইরে হায়না লৌবা য়াই ;

মপান্দা অমোৎ-অকাই, অপুম-অশা লৈরগা মহীক পোকই। মহীকনা অনাবা শন্দোকই হায়বসিসু ককফম লৈতে। অহুম ওইনমক মশাদা লৈফম থোক্লবা হু চেনবা মচাক য়ান্না লৈদুনা মশাগী অনাবা ঙাকথোক্লবা মহৌশাগী ওইবা ব্যাধিপ্রতিরোধ শক্তি (Natural amunity) রাংলগা মহীকশিং অতুনা আক্রমণ তৌরকপদা মী অহু লায়না নাবনি। হকচাংগী অমোৎ অকাই থীরিন অমস্তুং পুক্তা লৈহন্দ্রবা ঈ শেংবা মীদা অরুমগী মহীকনা করিসু লাকচবা ঙমলোই হায়বা রাকম অসিনা ন্যাচরপেথ ডাক্তর-শিংগী মতনি। মরম অতুনা মতম চুপ্পদা হকচাংগী তীং য়োক্লবা হোৎনগদবনি। অমস্তুং তরু-তহেন্না লৈদুনা হকচাংগী মনুংদা অমোৎ-অকাই লৈত্তনবা হোৎনগদবনি।

অরুম মথল অহুমনি। মতুদি ঃ—সবিরাম (Intermitent) স্বল্পবিরাম (Remittent) সংঘাতিক ম্যালেরিয়া (Malignent Malaria)। মতুগী লাইওংশিং অমস্তুং লাইয়েং মথাদা ইরি।

লাইওং

(Intermitent Fever)

সবিরাম--পোথা পোথানা হন্না হন্না হৌবা অরুমবু "সবিরাম জ্বর" কৌই। নোংমদা মতম নাইনা ২। ৩ লক নত্রগা নোংমদা অমুক লাকপা নত্রগা নিনি নিনিগী মতুংদা লাকপা মতৌ অস্তুন্না মতম কক্না লাকপা অরুম মথল অমনি।

অরুন অসিগী ফীবম ৩ থক লৈ। মতুদি হকচাং নিংথমনা ইংবা মতাং অমা অতুগী তুংদা হকচাং শাগৎপা অমা অতুগী তুংদা হুম্মাং শৌবা মতাং অমা। ইংলিঙৈদা হকচাং নিকনা নিকনা হৌরকই। ফৈজুপ য়ান্না শুপচনবা ফাউবা নিংথম্বা কোকপা ঙমদে। ওনিংই, ঈশিং খৌরাংই, য়া ক্রক ক্রক চিকশল্লি। মিনিট কয়ামুক্কগী পুং ৪ ফাউবা লৈগল্লি। হকচাং ইংলিঙৈদা ডিগ্রী ১০৬^{0} ফাউবা কাখৎলি। অতুগী তুংদা অশাবা লাইহৌ লাকই। মতম অসিদা কোকচিকপা, ওনিংবা, পোথাকম খঙদবা, স্বর হোনবা রাবা মতাং অমা লাকই। মতম অসিদা হকচাংগী মৈশাগী ডিগ্রী ১০১^{0} দগী ১০৭^{0} ফাউবা কাখৎলি। শাগৎপা মতাং অসি পুংথাই অমদগী পুং ১২ ফাউবা লৈগল্লি। অবস্থা

অসিগী তুংদা হুম্মাং থোকপা মতাং ঃমা লাকই। মতুবু অরুম থাবা কৌই। মতম অসিদা ডিগ্রী ৯৬° মক্রগা মতুদগী হুম্ফুনা লাকই। অরুম্না মহৌশা লাকপা মতমদগী থেংথ থেংথনা লাক্লবদি অনাবা ফগৎলকপগী খুদমনি। অদুগা মাংজোননা লাকলবদি অনাবা হেনজক্লকপগী খুদমনি।

হ্রস্ব বিরাম জ্বর (Remittent Fever)—অহানবদা হকচাং নিংথম্মি অদুগী তুংদা লাইহৌ তৌরকই। কোকচিকপা, মাংবা য়েৎথৎপা, চাবা তুমদবা, কোক অমস্তুং হকচাং পুন্নমক নাবা হেনগৎলকই। লৈ থাগৎলি, হধী ঈশিং মচু ওাংই, ডিগ্রী ১০১° দগী ১০৬° ফাউবা কারকই। কম্রি কমিগুম্বদা ওরকই। কম্রি কম্রিগুম্বদা মিং নপু কাবা, তোয়না তোয়না মাংবন-চিংবা তৌরকই। লাইনা অসি মহৌশানা চয়োল অনি নাগল্লি। অয়াম্বা মফমদা লাইহৌ অসিবু টায়ফোইডনি হায়না লৌগল্লি।

টায়ফোইডকা খেন্নবদি অয়ুক্তা ডিগ্রী য়াম্না কাগনি। টায়ফোইডতি নুংদাংরাইরমদা কাগনি। টায়ফোইডতা লৈ ময়ায় থাগৎকান। চিদাই চিদাইনা নান্না লৈগনি। অদুগা রেমিটেণ্ট ফিবারনা চাকথাউ নাবা অমস্তুং ওনিংবা খুদম লৈগনি। টায় ফোইডনা লৈরোই।

সংঘাতিক ম্যালেরিয়া (Malignent Malaria)

টায়ফোইড অমস্তুং রেমিটেণ্ট ফিবারগা মসিগা হাইফেৎ মওং মান্নৈ। ওবা মতমদা পিত্ত ওগল্লি। অরুম হৌরকপা মতমদা খোঙ খুৎ, নঙ্গল, মিৎ অনাবা কাউরকই। হকচাং তপ্না তপ্না শাগৎলকই।

থোইদোক্না অয়িং অশা খায়দে। লাইহৌ মিনিট ২০ দগী ৩০ ফাউবা তৌগল্লি। অতুদগী তুংদা হুন্মাং শৌরকই।

লাইয়েং—অরুম লেপত্রিফাউবা চরা হেনদুনা ঈশিং অশাবা সের অমরোমদা চম্প্রা মহী নত্রগা খোইহী আউন্স অমা য়াল্লগা এনেমা নত্রগা ডুস তৌগনি। য়াংদা ঈশিং অশাবনা মিনিট ৫ অয়িংবনা মিনিট ১ ওন্না ওন্না মিনিট ১৮ হীগা য়ৈগনি। মতুগী তুংদা অরুম লাকত্রিৈভদা চাদর প্যাক (Wet Sheet pack) মিনিট ৪৫ তৌগনি। মশা থর কনবা মী ওইরবদি হোট-ফূথ-বাথ নত্রগা ষ্টিমবাথ (হুন্মাং ঙানবা) য়াম্না কান্নে। তৌইগুম্বসুং হকচাং নিকতুনা নিংথমলিৈভদদি মথক্কী নিয়ম অসি তৌবা য়ারোই।

হীদাক ওইনা—কুইনাইন, এন্টিব্রিন, পেলুড্রাইগ-নাচিংবা শীজিন্নে। মসি ডাক্তরগী মত মতুং ইন্না শীজিন্নবনি। অয়ুক্তা গ্রেন ১০। ১০ নোংমদা অনিরক পী। মসি ন্যাচরপেথকী মত পান্বা মীনদি য়ানিংদে মরমদি কুইনাইন অতুনা অনাবগী মুলাকারণদি ফহনবা নত্তে। অনাবা নমশনবনি হায়না।

আয়ুর্ব্বেদনা—

১। মকরধ্বজ প্রাণদা, সর্ব্বজ্বর বটিকানচিংবা শীজিন্নে।

২। কুইনাইন তোলা—১
ফিটকিরি তোলা—১
তিনশীবী মতোং—১

তকথাইরগা রতি ২।২ না গুলি শারগা ঈশিংগা লোয়ননা পীজরবদি অরুম শোয়দনা ফগনি। (আরোগ্য প্রকাশ পৃষ্ঠা : 215)

৩। **মনামশিংগী হীদাক।**—তুলসী মনাশুবগী মহী আউন্স অমদা চামচ অমা গোলমরিচ মরু ৩ য়াম্নবদা নোংমদা ৩লক পীথক্কনি।

৪। কালমেঘ (ভূগতি মনা) অকংবগী মকুপ গ্রেন ৩০ গোল মরিচ গ্রেন ২০ তিন্নরগা নোংমদা ৩ লক পীথক্কনি।

চিরাইতা চূর্ণ তোপা ২ৡ ঈশিং অশাবা আউন্স ২০ দা পুং ৬ হেন্না তিংলগা চুবথোকলগা চামচ ৪ নোংমদা অহুমলক পীথক্কনি। চম্প্রামহী, ঈশিং, ছানামহী, কমলা মহীনচিংবা হৈ মহী পুং ২।২ কান্নগা অহুমলক থকতুনা চরা হেন্নগা নুংদাংরাইরম খুদিংগী এনেমা তৌগনি। অতৈ লাইহৌগী লাইনাগা লাইয়েং অমত্তনি। চরা হেনবা মতাংদা বার্লি, সাগু, ওভেলটিনচিংবা পীজবা য়াই। অরুম পুমলেপ লেপখ্রবগী তুংদা শঙ্গোম পীথকপা কান্নে। অমসুং থুনা তুমগদবা চিঞ্জাক চাগনি।

বাতজ্বর

হকচাং চিকহুনা লাইহৌ তৌবা

(Acute Rheumeutism)

হকচাংদা ইউরিক এসিড য়াম্না লৈশল্লক্তুনা হকচাং পুন্নমক্তা অমদি হকচাংগী তাং তাংদা চিক্তুনা অমসুং পোমখৎতুনা লাইহৌ তৌরকপগী মমিং "বাতজ্বর" কৌই।

খংহৌদনা হকচাং নিংথম চন্দুনা লাইহৌ হৌরকই। লাইহৌ ১০৪^{0} দগী ১০৫^{0} ফাউবা, করি করিগুম্বদা মহৌশানা খুকউ, খুজেং অমসুং খোংজেংদা অমসুং য়াংদা আক্রমণ তৌবা হেল্লি। হকচাং লেং-ওংপদা য়াম্না ৱাই। মাংবা য়ৈখৎপা, কোকচিকপা, লৈ থাগৎপা, চাবা তুমদবা, ঈশিং মচু ওাংনা চৎপা, স্বর থবেৎ থবেৎ হোনবা, ঈশিং য়াম্না খৌরাংবা মুংদাংনা অনাবা খৱ হেনগৎপা বাতজ্বরগী খুদমনি। করি করিগুম্বা তাং অমদগী তাং অমদা লান্দুনা অতোপ্পা তাং অমদা আক্রমণ তৌরকপসু য়াওই। লাইনা অসি মুমিৎ খরদংগী চয়োল ৪ নাবসু য়াওই। অনাবসি থোইদোক্না শিগনবা লাইনাদি নত্তে। লাইয়েংহৌদ্রগা হনা হন্না নাগল্লি। লাইনা অসিনা হেনজল্লকগা থম্মোয় লকা (Valvular disease of Heart) না নারকই।

লাইয়েং—অতৈ লাইহৌগী লাইয়েংগা বাতজ্বর (Acute Reumeutism) গী লাইয়েংগা মান্নে। অহানবদা ঈশিং অশাবা সের অমরোমদা—চম্প্রা মহী আউন্স অমরোম য়ান্দুনা এনেমা নত্রগা ডুস তৌরগা খোঙ ঈশিং অশাবদা তিংবা (হোটফুথবাথ) মিনিট ২৫ তৌবা। মপাঙ্গল খর কনবা মীগীদমক। অতুগা মশা

খর শোনবা মীদনা ঈশিং অচোৎপনা ওমহুনা হুম্মাং ভানবা (Wet Sheet Pack) মিনিট ৪।৫ দং তৌগদবনি অদুগা ঈশিং অয়িংবন' হীগা য়ৈগনি। (প্রয়োগ বিধিদা য়েংবিয়ু)।

ঈশিং অশাবা সের ২০ মুক্তা থুম সের অমা য়াল্লগা হীগা য়ৈরগা চিকপা খোৎপা থুনা ফৈ। হীগা য়ৈদ্রিঙৈ মনাংদা হঙ্গাম থাউ অশেংবা খরদা শিং মহীনা তম্থায় অমা ওইহল্লগা থম্মোয় মপারোমদা হঙ্গৎ হঙ্গৎনা মালিশ তৌরগা চিকখোৎপা কান্নে।

চিঙ্গাক—কীহোম মহী, কমলা, চম্প্রা মহী, শঙ্গোম, ছানা মহী পুং ২।২ কান্ননা নত্রগা পুং ৪।৪ কান্ননা থকপা ফৈ।

হীদাক ওইনা—চনম মনাও গ্রেন ৮ তকখায়রগা খোইহী চামচ অমগা চারগা ঈশিং অশাবা খর থকপা—নাবা ফগৎলকপা লাইহৌ লেপথ্রগা বার্লি, শঙ্গোম, গ্লুকোজ খরগা শেমদুনা পীজবা য়াই। অদুগা চাক, চিনি অমসুং লফোই, পালনচিংবা চিঙ্গাক শীজন্নবা ফত্তে। ওম্বমথৈ শঙ্গোম, হৈ মহী পীথকতুনা থম্বা কান্নে। নাবা ফরবা মতুং চয়োল অহুম ফাউবদি ফমুংদা পোথাদুনা লৈগদবনি। নত্রবনি থম্মোয় শোকপা লাইনা (Vulvular disease) নাখিবা য়াই। (Radiant Health by Swami Sivananda)। চিঙ্গাক্কী মরমদা চিঙ্গাক্কা লাইয়ংবদা য়েংবিয়ু।

৩। মহাযোগীরাজ গুগলু গুলি অনি চারগা শঙ্গোম থকপা নোংমদা অনিরক।

স্বরগী লায়না

(লোক খুংবা)

লোক থুংবা হায়রগা নপ-তিল লোক ওইনা হকচাংদগী লোক (শ্লেষ্মা) মপান্দা পুথোরকপবু খঙনগনি। হকচাং হুংঙাই-রক্তবা, কোক চিকপা, হাকথি তোয়না তোয়না খনবা, হকচাং শাগৎলকপা, মিৎ ঙাংলকপা, স্বর হোনবদা শারকই। হকচাং নিংথম চনবা, মিহুন থুনা থুনা হুনবা, লোক কংথু খুবা, চাবা তুমদবা, হকচাং থিংপা খুদম ফাউরকই। নাতোন্দা মনম নমনবগী শক্তি রাংলকই।

নাতোন্দা ঈ পুনবা মরমনা নাতোল ফুল্লকই। য়াদা স্বর হোল্লকই। মনম নমনবগী শক্তি লৈরক্তে অমসুং চাবগী মহাউ খঙলক্তে। স্বর ফুল্লকই। করি করিগুম্বা মতমদা নাতোন খোং-লকই। মথক্তা হায়রিবা অসিনা অহানবা থাক (First Stage) নি। অনিশুবদা অহুমশুবা হুমিত্তা নাতোন্দা নপ-তিল চোংকই। পুক্কী বেরা হেংরকই।

য়াম্না কাহেন্না ইংলুবা নত্রগা য়াম্না শাবা মফমদগী অইংবা জাগাদা হোংবা, য়াম্না কুইনা ইংলুবা, নোং চোৎলুবা, ফি অচোৎপা শেংলুবা, হুম্মাং থোকপা থিংলুরবদি লোক থুংবা কৌশুনবনি। ইংলগা তুখোংশিং অসি শুপচনখি মরম অহুনা হকচাংদা ঈদগী ফত্তবা হূ মথৈ মপান্দা হুম্মাং ওইনা পুথোকপা ঙমদে। য়ামদ্রবদা মী অমগী মশাদা হুম্মাং সের হূ অমা মনিল ওইনা মপান্দা

পুথোকলকই। পুথোকপা ভমদ্রবা (বিবাক্ত) হু হেনবা মচাক অতু স্বর হোল্লিবা নাতোন্দা অনসুং খৌনাউদা লোক, নপ ওইনা পুথোকলকই।

লোক্তা মখল মখা অয়াম্বা মহীক য়াওই। ভৌই-গুম্বসুং মহীকনা অনাবগী হৌরকফমদি নক্তে। হকচাংদা লৈফম থোক্তবা হু চেনবা ফত্তবা মচাকনা কা হেন্না লৈরগা ইংলুবগা ফত্তবা মচাকশিং অতু হৌরকই হায়বদনি। মরম অতুনা হকচাংদা লৈবা ফত্তবা মচাকমখৈ মপান্দা পুথোকখিনবা হান্না গোৎনগদবনি। মাংথোকপা, হুম্মাং লৌথোকপনচিংবা লাইয়েংবনা হানগনি।

১। চরা হেল্লগা—চম্প্রা মহী, ঈশিং অশাবা, থোইহী, কীহোম মহীনচিংবা থক্তুনা মুংদা রাইরমগুম্বদা এনেমা থোথোকপা।

২। থবাক্তা ঈশিং অয়িংবা থোম্বা (Chest pack)। (প্রয়োগ বিধিদা য়েংবিয়ু)।

৩। খোঙ ঈশিং অশাবদা তিংবা মিনিট ১৫ (Hot Foot Bath)।

৪। খুদেং (টব) অমদা ঈশিং অশাবা সের ৩০ | ৪০ হৈজন্দুনা হকচাং তিংলগা হকচাং পূন্নমক কম্বল অমনা লুমনা ইনশনহুনা ফমলগা হুম্মাং শৌদোকহনবা। মিনিট ৪ | ৫ মহৌশানা হকচাং ইংহনবা পোৎ—বরফ, শঙ্গোম অযম্বা, য়্যবী মহীনচিংবা অনাবা হৌগৎলকপা মতমদা থাদোকনি। ঘী-থাউ, অপুম-অশা, বোরা, পকৌরা, তলনচিংবা চাবা ফত্তে।

১। **হীদাক ওইনা**--তুলসী মনা তোলা ৬ লোম ঈশিং অশাবা পৌরা অমদা য়াম্না মুন্না ফুৎলগা তালমিশ্রি, শিং মচেৎ অমা হাপতুনা চুমথোক্লগা খোইহী চামচ অমগা নোংমদা ৩ লক থকপা।

২। নোংমাংখা মকু ছটাক অমা ঈশিং সের মখায় অমদা মহী ত.খাইনুক কংশন্না মুন্না ফুৎলগা পিপুল (উচিথি) মকুপ মাষা ২ হাপতুনা নোংমদা ৩ লক পুং ২ | ২ কান্ননা থকপা লোক থুনা মুগ্রি।

৩। তিম্নি মরু তোলা ২½, যষ্টিমধু তোলা অমা, ঈশিং সের মখায় অমদা য়াম্না মুন্না ফুৎলগা ছটাক ২ দা খোইহী চামচ অমা চম্প্রামহী খরা য়ানদুনা পুং ৪ | ৪ কান্ননা ৩ লক থক্কনি। (প্রয়োগ বিধিদা য়েংবিয়ু)।

নিউমোনিয়া

(Pneumonia)

থবোম্বী (Lungs) শাগৎতুনা নাবগী মমিং নিউমোনিয়া কৌই। থবোম্বী নামতা নত্রগা অনিমক পোকপস্থ য়াওই। নামতা শোকলগা সিংগল (Single) নিউমোনিয়া, অনিমক শোকলগা ডবল (Double) নিউমোনিয়া কৌই। অঙাং, মশা শোনবা মী, অহল, য়ু থকপা মী নিউমোনিয়া ত্তৌগত্রি।

অনাবা অসিগী থাক (ষ্টেজ) অহুমনি। অহানবা হুমিত্তা লাইহৌ নিকতুনা হৌরকই। অহানবা হুমিত্তা মহৌশানা ১০৩°

দগী ১০৫° ফাউবা কাই। স্বর থুনা হোল্লকই। মিনিট অমদা ১৮লক হোনগদবগী মতুত্তা ৩০দগী ৫০ ফাউবা হোল্লকই। হোন্দোক্ হোনজন্দা নারকই। ওক্সীজেন ৱাংপা মরমনা খৌরি অমসুং মায় মচু শংজল্লকই। মিতুন মিনিট অমগী মনুংদা ৭২দগী ৭৫ ফাউবা হুনগদবা মীদা ১০০দগী ১৩০ ফাউবা হুল্লকই। পুং ২৪গী মনুংদা থবাক নারকই। হাকথি খনবা অমসুং লোক খুবা মতমদা নারকই। খঙহৌদনা আক্রমণ তৌরকপা, লাইহৌ কনবা, স্বর থুনা থুনা হোনবা, নাক-য়েৎ নাবা, থবাক নাবনচিবনা নিউমোনিয়াগী লক্ষণ (symtom) নি। লোক কংখু তোয়না খুরগা লোক্তা য়োৎথি মচু মানবা লোক য়াওরকই। কোক চিকলকই, চোইরোন লোল্লকই। মতৌ অসুম পৌনা নুমিৎ হুমনি নাগল্লি। অতুগী তুংদা অনিশুবা থাক থদোর্ম্বা অসি ফরমই অমসুং থবাক কোমলকই। হকচাংগী অনাবা খর খর হল্লকই। লোক চাং তারকই। অমসুং লোক শিংপদা মহী খর খর লাঙথোকনা শিংলকই। অতুদগী অহুমশুবা থাক্তদি লাইহৌ হৌবা ফখি। অতুগা অনাবা অকনবা হেনজল্লকপা ওইরগা অনিশুবা থেংজদা থবোনীদা নাই গোক্তুনা লোক শিংপদা য়াওরকই। মনম য়ান্না নমথিরকই। স্বর পুন্নম নম্বী। মিতুন য়ান্না শোন্থরকই।

অনাবগী হৌরকফম—নিউমোকস (Pneumocus) কৌবা মহীকুগী অনাবসি শন্দোকলকই।

লাইয়েং—য়ামনা থুনমক ঈশিং অশাবদা খোইহী নত্রগা চম্প্রামহী য়ান্দুনা এনেমা নত্রগা ডুস তৌদুনা থীরিন

চামথোক্কনি। অনাবা মপুং ফানা ফত্ত্রিবা ফাউবা হুমিৎ খুদিংগী এনেমা তৌগনি। হকচাং নিংথম চল্লকপদা ঈশিং অশাবা মরাং কায়না পীথক্কনি। খোঙ ঈশিং অশাবদা মিনিট ২০ তিংগনি। অত্তুদগী থবাক য়েৎপা (Chest Pack) ডিগ্রি ১০৩°দগী হেনগ্রবদি কোক্তা ঈশিং হৈগনি। লাইনা অসি নারে হায়বা খঙবগা চরা হেলহনগনি। অতৈ লাইহৌগী লাইয়েংগা মান্নগনি।

হীদাক—তুলসী, নোংমাংখা, দ্রাক্ষারিষ্ট।

১। তুলসী মনা শুবগী মহী চামচ ৩, খোইহী চামচ ১, গোলমরিচ মরু ৩ তকখায়রগা নোংমদা ৩লক পীথকপা।

২। নোংমাংখা মরাগী মকু ছটাক অমা ঈশিং সের অমদা মুন্না মহী পরা অমরোমদা কংশিনবা ফাউবা ফুৎলগা উচিথি মাযা অমগা খোইহী চামচ অমগা ফুলিবা মহী ছটাক অমগা নোংমদা ৩লক পীকথকপা।

৩। চনম মরূগী মহী ড্রাম ১দগী ড্রাম ২ ফাউবা খোইহীগা পীথকপা। অনাবগী মশা য়াম্না ইংথখ্রবদি—

৪। আয়ুর্ব্বেদগী হীদাক ওইনা মকরধ্বজ রতি অমা, কস্তুরী অর্দ্ধরতি ($\frac{1}{2}$), শিং মহী অনস্থং খোইহীগা নোংমদা ২রক পীজগনি। (প্রয়োগ বিধিদা য়েংউ)।

ব্রঙ্কাইটিশ

(Bronchitis)

ঐখোয়না হোনজল্লিবা নুংশাস্বর অসি নাতোল মখুন্দা চংশ্রগা নুংশিং উতোংদা (Pharynx) চংশনথগা থবোন্দী মচিন নুংশিং উতোংগী মশা অসি অদুবু ডাক্তরগী লোন্দা "ব্রঙ্কি" কৌই। য়েংথংবা শ্বাসনালি অদুনা ইঙ্কি অমরোম শাংই। অদুগা ওইথংবনা ইঙ্কি ২ শাংই। মন্নু দনা চোং চোং লাউবা মিউকস মেমব্রেস অপাবা উনশানা মরোল শিন্দুনা লৈ অদুগা মথক্তনা উপস্থি (Cartilage) শিংলি মথকী কুরাংবান ওইদুনা লৈ। য়াম্না পাবা উনশা মরোল অমসুং শ্লেস্মিক ঝিল্লি মিউকস মেমব্রেস অদু শারকপা অমসুং শাউগংলকপা মতমদা ব্রঙ্কাইটিশনা নাবা কৌই।

অহানবা নাবা হৌরকপদা লোক লাইহৌগুম্না তৌরকই। লোক খুবদা থবাক নাবা, স্বর হোনবদা থবাক খেবা, স্বরগী ফীবম কাইবা, স্বর হোনবা ৱাবা, খৌরিদা অমসুং নঙ্গন্দা নাবা, থবাক ক্রক ফাজল্লকপগুম তৌবা অসিনা মাইনা অসিগী অহানবা খুদমনি। লোক কংথু খুবদা কেঙ্গোল খর খর য়াঙবা অমসুং লোক্তা নাই মচু মানবা লোক থোকই। স্বর হোনবা ৱাবা, খৌরিদা খে্র খে্র লাউবা অমসুং লাইহৌ য়াম্না হেনগৎলকই। লাইহৌ ১০৪° ফাউবা কারকই। লৈ কংই। ঈশিং লিকই অমসুং খোঙ-খুৎ ইংই। লোক নিংথিনা মুনদুনা নুমিৎ ৪ ৫ নিগী মন্নুদা ফগল্লি। অহল অমসুং নহাদা লাইনা অসি নাগল্লি।

লাইয়েংদি—নিউমোনিয়াগী লাইয়েংগা অমত্তনি। অতুগা য়াংদা ঈশিং অশাবনা মিনিট ৫ অয়িংবনা মিনিট অমা ওন্না ওন্না মিনিট ১৮ হীগা য়ৈবা অতুগা থবাক্তা ঈশিং অয়িংবদা লুপ-থোকলগা শুমদোকপা ফিনা য়েংশনবা (Chest Pack) (প্রয়োগ বিধিদা য়েংবিয়ু) কান্নগনি। লোক শিংপদা লোক অনচবা য়াম্না শিংতোকলবদি ঈশিং অশাবা মরাং কায়না পীথকপা কান্নে। মরু ওইনা নিউমোনিয়াগী লাইয়েংদা মুন্না পাবিয়ু। অসি নত্তনা ব্রঙ্কো নিউমোনিয়াসু অতু মঙাই। লাইয়েংবা হেক হৌদবদগী অমসুং চেকশিনবা রাংপদগী কুমলায়না (Cronic) ওইনা মতম কুইনা লাবা ওইগল্লি। মতু তৌরবদি অরিবা অনাবা (Chronic Bronchitis) কী লাইয়েংদা অমুক য়েংবিয়ু।

লাইহৌ লৈত্রবা মতমদা চ্যবনপ্রাশ; লাইহৌ লৈরিঙৈদা দ্রাক্ষারিষ্ট অফবা হীদাকনি।

লাইনা অসি অরিবা পাক হেক ফবা ঙমাহৌদ্রবদি অরিবা অনাবা লাইনা ওইখিদুনা থবাক নাবা লোক কংখু খুবা অমসুং যক্ষার মানবা লাইনা ওইদুনা নাগল্লি। মরুইনা হকচাং ইংলগা লাইনা অসি তোয়না তোয়না হৌগল্লি। অতুম তৌখ্রবদি চাবা-থকপা য়াম্না চেকশন্দ্রবদি পূন্সি কোন্নবা য়াউই। ময়াই কারেইদবা, হকচাং নোয়-পেনগদবা থুনা তুমগদবা চিঞ্জাক ক্ষারধর্ম্মী (alkali forming diet) চাগনি। অনাবা কনখৎলিঙৈ মতমদা শঙ্গোম অনৌবা, কিসমিসকুম্বা অকংবা হৈ, কমলা, চম্প্রা, কীহোম-নিচংবা হৈ মনা-মশীংগী এঞ্জাংনা নম্না চারগা চাক অমসুং তলনা

খর চাং হন্থনা চাবা কান্নে। হকচাং খর ফগৎলবা মতমদা অয়ুকনা চাক, হুংদাংনা আটাগী তল চাবা য়াই। ওম্বমথৈ দুংদাংগী চাক ওন্না চাগনি।

চাহ্রোইদবা-শা ওংগী প্রোটিন (Animal protein) থাদোকদবনি। চনাংগী শরুক হায়বদি চাক, তল, পাল, আলু-নচিংবা চাং য়াম্না হন্থনা চাগদবনি।

থবাক য়াম্না খেবা অনাবা কন্না হৌরকপা মতমদা হৈ মহী অমসুং শঙ্গোমনা নম্না চারগা চাক থাদাক্কনি। লোয়ন লোয়ননা পোঙ অমসুং খুৎ অনিমক ঈশিং অয়িংবা থোম্বা অতুগা হকচাং শামতুগী কম্বল অমনা লুমনা ইনশন্দুনা ফম্বা কান্নগনি।

থবাক ঈশিং থোম্বা (Chest pack) য়াম্না কান্নগনি। মরূ ওইনা ব্রঙ্কাইটিশ থুংলবা মীদি নুংশিৎ নুংশা য়াম্না লাংবা মফমদা তুমহনা মরাংকায়না অশেংবা নুংশিৎ ফংনবা হোৎনগদবনি।

চিঙ্গাক—অনাবা কন্না হৌবা মতমদা কমলা কীহোম, চম্প্রামহী, ঈশিং, শঙ্গোম, মনা-মশীং ফুৎপগী মহী থকতুনা লৈগনি। চাবা নিংথিনা তুমদ্রবদ অশাবা অমসুং অয়িংবা ওন্না ওন্না থোম্বা Alternate compress শীজন্নগনি।

চাহ্রোইদবা-শা, ঙা, ওম্বমথৈ থাদোক্কনি। চাক, তল, পাল, আলুনচিংবা চনাং (Starch) ওম্বমথৈ চাং য়াম্না পিকহনা চাগনি। কার্বলিক এসিড পুথাকপদা থবোম্বীনা তৌরিবা মথৌ অদু য়াম্না হন্থগনি।

হীদাক ওইনা—চ্যবণপ্রাশ, দ্রাক্ষারিষ্ট, তুলসী মনা চনমনচিংবা।

লাইয়েং—অয়ুক্তা চীন-য়া শেংবা লোয়রগা—

১। নোংমাংখা মনা ফুৎপগী মনিলদা নাতোন্দা স্বন্ন চিংশিনবা—মিনিট ৩।৪ দং।

২। **অয়ুক্তা**—চম্প্রা মহী আউন্স মুক্তা খোইহী চামচ ২ রোম য়ানশল্লগা ঈশিং অশাবা খরদা পোৱা মখায়মুক্তা য়ান্দুনা থকপা।

৩। মুংশা থোকলবদি অয়ুক্তী পুং ৮ দগী ১০ ফাউবগী মনুংদা আতপস্নান (Sunbath), Cod.Liver oil নত্ত্রগা Olive-oil না মাশিল তৌবা—(প্রয়োগ বিধিদা য়েংবিয়ু)।

৪। চ্যবণপ্রাশ চামচ অমা খোইহী চামচ অমগা চারগা শঙ্গোম অশাবা পোৱা অমা থকপা।

৫। কটিস্নান (Hipbath) মিনিট ১০ দগী ১৫ ফাউবা।

৬। কমলা, চম্প্রা, কীহোম, হৈগ্রু, কিসমিসনচিংবা মহী চামচ অমা থকপা।

৭। থবাক ঈশিং থোম্বা (Chest Pack) পুং ২।৩

৮। মুংথিল পুং ২।৩ তাবদা আটাগী তল, চাক মনা-মশিংগী এঙ্খাং।

৯। মুংদাং পুং ৭।৮ তাবদা চ্যবনপ্রাশ চামচ অমা, খোইহী চামচ অমগা চারগা শঙ্গোম পোৱা অমা থকপা।

৮। ১০। তুমলমদাইদা য়াংদা ঈশিং অশাবনা মিনিট ৫, অয়িংবনা মিনিট ১ ওন্ন ওন্না মিনিট ১০ হীগা য়ৈবা। মিনিট ১৮ লক

চেঙ্গং শানগদবা ঃ—হৈগী মনুংদা হৈগ্রু মহী, খোইহী শীজিন্নবা য়াম্না কান্নবা ফংই।

মচিমঙ্খু—তিসি মরু (কেসে) ঈশিং সের ই দা য়ামনা মুন্না মহী তংখাই অমত্তা কংশনবা ফাউবা চুমথোক্লগা চম্প্রা মহী খোইহীগা নোংমদা ৩ লক থকপা।

হারা থুংবা

(Asthama)

মথক্তস্ু হায়খে। স্বর হোন্দোক-হোনজিন তৌরিবা স্বাস নালী অমস্তুং অপিকপা নুংশিং উতোং চংনবা অপিকপা নুংশিং-শিং অসি শুপচন্দুনা স্বর হোনবা য়াদবা অমস্তুং থবাক থেনা স্বর ফুনবা লাইনা অসি হারা (Asthama) কৌই।

অয়াম্বা মতমদা অয়ুক্তগী নুংদাংনা অনাবা হৌগল্লি। হৌরকপা মতমদা অনাবা তুমিন্না ফম্বা য়ারক্তে। হৌগক্তুনা ফংমী। স্বর য়াম্না রানা হোল্লে। থবাক লুম্মী। অমস্তুং খেবা হেল্লি। মখল অমগী মখোল অমা থোকই। স্বর হোনবদা হুম্মাং অনপ্পা কাংই। কুচু মুশাল্ল, থবাক্তা ঈ পুনশনদুনা লৈরবোই নিংই। খোঙ-খুৎ ইংশল্লকই। থবাক ক্রক ক্রক ফাজল্লকপগুম তৌরকই। মতৌ অস্তুমনা থবাক

ফুনগৎতুনা লৈবসি মতম খরদগী পুং কয়ামরুম হৌতুনা লৈরম্লগা হুশ্বরকই।

শিংলি ফত্তবদগী লায়না অসি হৌরকপা য়াওই। লায়না অসি হৌরকলমদাইদা ইকচাং ইচোক চোকথবা, উইনিংবা, ইহৈ নৈনিংদবনচিংবা মওং অমা ত্তৌরকই। হূই, হৌদোং, শগোল, প্রেট্রোলনচিংবগী নমথিবা মনম নমলকপা, নোকপা, লোকখুবা অমসুং হাকথি খনবদগীসু হারা থুংবসিগী আক্রমণ ত্তৌরকই। হেন্না চাশনবা, তুমগন্দবা অচাপোৎ য়াম্না চাবা, মাংবা য়ৈখৎপনচিংবগী অনাবা হৌবসু য়াওই। মতুগুম্বা হারা অতুগী মমিং শিংলিগী হান্না (স্নায়ুবিক দমা, হাপাঁনি Nervous Asthama) কৌই।

করি করিগুম্বা মতমদা ব্রঙ্কাইটিশ অমসুং হারা পূন্না নাবা য়াওই। ব্রঙ্কাইটিশ এজমা (Broncoitis Asthama) কৌই। সিফিলিস গাডট ঈশিং মরীগী লাইনা ঈদা অশিনবা হেনগৎলকপা, এসিডনা হেনবা, লাইথোকপনচিংবা লাইনা নাখিতুনা হকচাংগী ঈ ফৎখিদবদগী লাইনা অসি পকলকপা য়াওই। মরম অতুনা অনাবা অসিগী হৌরকফম (কারণ) অসি মখল অহুমদগীনি হায়না লৌবা য়াই, মতুদি—হকচাংদা ঈ শেংলক্তবদগী, শিংলি ফত্তবদগী অমসুং অকুপ্পা শ্বাস নালী শোনজল্ললপদগী লাইনা অসি পকলকই। থম্মোয় শোল্লগা লাইনা অসি পকলকই। মরম অতুনা হকচাংগী ঈ শেংনবা হকচাংগী ফত্তবা মচাকমথৈ হকচাংদগী লৌথোকতুনা অমসুং

ঈগী অরাংপা মচাকমথৈ হাপচিন্দুনা শিংলি অমসুং স্বরগী লম্বী ফহনবনা লাইনা অসিগী অহানবা লাইয়েংনি।

লাইয়েং—অয়াম্বা লাইয়েংদি ব্রঙ্কাইটিশকা অমত্তনি।

অনাবা হেক হৌরকপদা এনেমা নত্রগা ভুস তৌদুনা অমাংবা লৌথোক্কিনি। পুংখায় অমগী মনুংদা থবাক, নংগল ঈশিং অশাবনা হাগা (গরম সেক) য়ৈরগা লেংজুনদা ঈশিং অয়িংবনা নত্রগা Ice-bag থমগনি। অতুগা খোং, কমলাক ফাউবা ঈশিং অশাবনা তিংলগা লাইবক মথৈনা অয়িংবনা থোমলগা খুৎ অনিনা খুজেং ফাউবা অশাবদা থম্বা অতুগা খৌরিদগী হকচাং পুম্নমক শামতুগুম্বা অরুম্বা ফি অমনা লুম্না ইনশন্দুনা ফম্বদা য়াম্না থুনা পোথাগনি। নত্রগা খোংদা হোট ফুট পেক্ট তৌরবসু ফবা য়াওই। (প্রয়োগ বিধিদা য়েংবিয়ু)।

চরা হেনবনা লাইনা অসি খ্বাইদগী হেন্না ফরবা লাইয়েংনি। চরা হেনবা ঙমত্রবদি হৈ মঙী, শঙ্গোম, হামেং মথোম থক্কুনা চাক পীজরোইদবনি। হৈগী মনুংদা কমলা, চম্প্রা কীহোম, হৈগ্র,, জাম থকপা য়াই। লাইনা অসি পকপা মীনা অনাবা হৌরবসু হৌদ্রবসু অমাবশ্যা, পূর্ণিমা, একাদশীদা চরাহেনবা কাম্নে। অয়ুক চরা হেল্লগা সুংথিল পুং ৩ | ৪ তাবদা সুংদাংগী চরা চাহৌবা কান্নগনি। অনাবা ফখবা মতুংদা অয়ুক্কা চাক—সুংদাংনা তলগং চাবা কান্নগনি।

পীজরোইদবা—শা-ঙা, চনাং, চা, কফি, চিনি, গরম মসলা পীজবা ফত্তে।

অনাবগী তুমফম কাদদি ওম্বমথৈ মুংশিং মুংশা লাংবা মফমদা লৈবা কান্নগনি।

হীদাক ওইনা—চ্যবনপ্রাশ, দ্রাক্ষারিষ্ট, দ্রাক্ষাসব, নোংমাংখা। কনা কনাগুম্বা বৈদ্যশিংগী মত মতুং ইন্না শগোল হীদাক অমুবগী মহৈ শোইরগা কহন্দুনা মকুপ লোরগা হীদাক শুবদা হাপতুনা নত্রগা অতোপ্পা মচাক য়ানশন্দুনা মৈথু থকলগা অনাবা পেৎথাই হায়দুনা শীজিন্নৈ। অশেংবমক্তি শীজিন্নরিবা অতুমকনা হীদাক্কী ময়াইনা ঙাইহাক পোথাগনি অদুগা মতুদা য়াওরিবা হু অদুনা চুরুট, বেড়ি, গঞ্জাদগী হেনবা ময়াই কনবা পোং অমনি হায়বসি কাউকদে।

সিতোপলাদিচুর্ণ—মিশ্রি তোলা ১৬, বংশলোচন তোলা ৮ (রাশুন্নু), উচিথি তোলা ৪, এলাচি তোলা ২, দালচিনি তোলা ১ হীদাক মডা অসি তকথায়রগা মকুপ ওইহল্লো। অদুগা হীদাক মাষা ১ গা অশেংবা ঘী তোলা ২ গা য়ানদুনা নোংমদা ৫। ৬ লক লেকতুনা চাবা কান্নৈ।

সোমলতা (Aphedra bargaria)-হিমালয়গী চীংশাংদা হৌবা হীদাক মথল অমনি। হীদাক অসিগী মরুগী মকুপ রতি ৩গী মাষা ৬ ফাউবা পুং ৩। ৪ গী মমুংদা ঈশিং নত্রগা খোইহিগা পীজবা য়াম্না কান্নৈ।

চহি ২। ৩ গঙ্গামপান্দা লৈবা অমসুং গঙ্গাগী ঈশিংনা ইরুজবা অমসুং থকপনা হারা ফাবা ওম্মী।

—স্বামী শিবানন্দ (Health and long life.)

মৈপু, চুরূট, বিড়ি, গঞ্জা, হীদাক্তি থকপা শুনফং ফংতে।

কোক্ষিফিক্সি—চিনি অচৌবগী মহত্তা তালমিত্রি খাওনা শীজিন্নরগা অনাবা তৌবা কৈ।

যক্ষ্মা

(Tuber culosis)

পৃথিবীদা চহি খুদিংগী শিরবা মীশিংগ মন্দা শরুক তরেং থোকপগী শরুক অমদি যক্ষ্মা কৌব লাইনা অসিনম। (R N. Chopra, M D.)। লাইনা অসিনা হকচাংগী করি-শুবা বস্তু অমদা আক্রমণ তৌরকপা য়াই তৌইশুম্বসু, য়াম্না তৌয়না তৌবদি থবোক্নী (Lungs) তনি। থবোক্নীদা পোকপা মতম অমুদা রাজযক্ষ্মা (Pulmonary Phthisis) কৌই।

অনাবা অসিগী অবস্থা (Stage) অহুমগা লৈ, মচুদিং—

অহুনবা অবস্থাদা—অমুক অহুনবদা লোক য়াম্না খুই। করিগুম্বা মতমদা পোক্কে। লোক্না করিগুম্বদা লোক থোকই। করিগুম্বা মতমদা থেকই। চাবা তুনলক্তে অমসুং হকচাং চোকঈ খর খর য়াওরকই। চাবা তুনলক্তে অমসুং হকচাং চোক-থরকই : হকচাংগী ওজন (মরুম) হন্থরকই। থবক থজিক্কুং শুবদা হম্মাং য়াম্না শোগল্লি অমসুং অহিং তুম্বা মতমদসু হম্মাং শোই। অনাবগী হকচাংগী মৈশা ডিগ্রী অসি নুংথিল নুংদাংবাইরমদা কাখৎলি, লাইহৌ থিংলি খুংলি তৌরকই।

খোঙ হাম্বা য়াগন্দবা নত্রগা খোঙ চিফেং চিফেং হাম্বা তৌরকই। যক্ষ্মা হৌড্রিবৈদা প্লুরিসিগী আক্রমণ অমসুং থবাক য়ামনা নাগল্লি।

অনিশুবুক্ষপা অবস্থাদা—যক্ষ্মাগী মহীকনা থবোম্বীদা মহুম শাখিন্নুনা পুক্কী লাইনা, অাইং হুম্মাং শৌবা অমসুং হকচাং শোন্থরকপা হেনজল্লকই। ফীবম অসদা লোক শিংপা, লোক নংশল্লকই অমসুং য়াইঙ মচু মাল্লকই। হকচাংগী ওজন য়াম্না হন্থরকই অমসুং য়াম্না তোয়না ওবা হেনগৎলকই।

অহুমশুবুক্ষপদা—থবোম্বী শোকচল্লকই। মহীক-শিংনা খোর চরম শোকলকতুনা খোঙ্গেল শিথরকই। থীরিন শোকলক্কুনা ডাইরিয়া (খোঙ হাম্ব) তৌরকই। মতাং অসিদা থবোম্বীদগী ঈ ওরকই। অহুগা খোঙ-খুং, মায় পোমখৎলকই। লাইহৌ, লোক, মুংদাং হুম্মাং শৌরকই। মতাং অসিদা অনাবা মশানা মশা ফগৎলকপোই নিলকই।

অনাবগী হৌরককম— তুরবাকল বেসিলস (Tubercle Bacillus) কৌবা মহীক্কগী অনাবা অসি শন্দোরকই। অশেংবশক্তি মশা ফরিবা মীদমু মহীক অসি ফংই; অদুবু মশাগী জীবনী শক্তি (Vital energy) না মপুং ফানা লৈরি-বৈদা লাইনা অসিনা আক্রমণ তৌবা ঙমদে। মতম কুইনা লোক কখু ব্রঙ্কাইটিশ, ঈশিং পুকচৎ অমসুং সিফিলিসনচিংবা লাইননা নাডুনা মশা শোক্কবা মীদা লাইনা অসিনা নাগল্লি। চাবা থকপা শাঙ্গৎ কাইবদগী; লমচৎ কায়রহুনা ব্রহ্মচর্য্য পালন

তৌবা রাংপদগী , মুংশিং-মুংশা শেংদবা মফমদা লৈবদগী হকচাংগী জীবনী শক্তি (হিংবা ওম্নবা পাঙ্গল) মরায় চায়থরকপদগী লাইনা অসি পোক্লই।

লাইয়েং.--হকচাংদা মথক্তা হায়খিবা খুদম অসি লাক্লবদি য়াম্না থুনা লোক ডাক্তরখানাদা পরীক্ষা তৌহনা য়েংহনগনি। থবাক "এক্সরে" য়েংহনগনি। সেনাটয়িরম নত্রগা টিঃ বিঃ ক্লিনিক্তা লৈনবা হোৎনগনি।

অশেংবা মুংশিং মুংশা অমসুং অফবা চিঞ্জাক—মরূ ওইনা ভিটামিন য়াওবা, ক্যালসিয়ম য়াওবা অচাপোৎ মরাং কায়না চাগদবনি। মুংশিং-মুংশা ফাদবা মথুন ফুনবা য়ুনদা লৈবদি অনাবা হেনজনগনি। শঙ্গোম, চম্প্রা, কীহোম হৈগ্রু, মানা-মশিং এঙ্গাং, মুংহরাই, মুগ, অড়হড়নচিংবা চিঞ্জাক, ঙা মচা মরূ ওইনা মরূ য়াওবা ভুরেলগী ঙা পীজবা কান্নে। অহোংবা পোৎতা খোইহৌ, হৈগ্রু কান্নরবা চিঞ্জাকনি। কনাগুম্বনী মত্তা তিহেল্লৌ চনমসু অফবা পথ্য ওইনা থাগৎলি। অহানবা হৌগৎলকপদা চ্যবনপ্রাশ, শীলাজিৎ, বসন্তকুসুমাকর, দ্রক্ষারিষ্ট, মকরধ্বজ শীজিন্নবদা কান্নে।

মুংশিং মুংশা শেংবা মফমদা লৈবা, হকচাংদা ফী ওম্বমথৈ থাদোক্কুনা মুংশা য়াইবা, তুম্বদা মপান্দা নত্রগা মুংশিং অয়িংবা ফংবা মফমদা হীপ্পা অফবা চিঞ্জাক চাবা, থুনা তুমগদবা অমসুং হকচাং নোয়গদবা চিঞ্জাক চাবা, পোত্থাবা, রা য়াম্না ভাংদবা, চুরুট বেড়িনচিংবা মৈথু থাদোকপা অমসুং ব্রহ্মচর্য্য পালন তৌবা

অতুগা মুমিং খুদিংগী ওইনা চনিং তিংবা, থবাক্তা ঈশিং অয়িংবা থোম্বা (Chest Pack) কান্নরবা শাজেলনি। মরক মরক্তা ঈশিং অয়িংবনা হুম্মাং ঙানবা (Wet-Sheet Pack) তৌবা কান্নে। (প্রয়োগ বিধিদা য়েংবিয়ু)।

শঙ্গোম, মাখন, কোডলিভার ওইলদা ভিটামিন এ অমস্তুং ডি মরাং কায়না য়াওবনা শীজিন্নবা য়াম্না কান্নে।

চাক, আটা, চিনিগী শরুক য়াম্না তাহল্লগা শঙ্গোম অমস্তুং মরেক মহাও য়াম্না য়াওবা অচাপোৎ পীজবা কান্নে। মরমদি আমিষ অমস্তুং চিনি চারগা থবোম্বীগী মথৌ হেনগৎলি। চর্বী (মরেক মহাও) লৈবা চিঞ্জাক হেন্না পীজগনি।

—(আচার্য্য সিঃ রাম, খাদ্যবিজ্ঞান)।

অনাবনা অমুক্তদা চাক য়াম্না চাশনবগী মহুত্তা নোংমদা ৪। ৫ রক থোক্না মচিৎ মচিৎ চাগনি।

(Fraearick Tice, M. D. Practice of Medicine).

লাইহৌ হেক লেপ্লগা Cod liver oil (কোড লিভার ওইল) ড্রোপ ১৬ তগী নোংম নোংমগী হেনগৎতুনা তুম্বা ওম্বা মথৈ পীজগনি। ঙাগী ফীরাক, থামেন অশিনবা, ঙাগী যুস শেমদুনা পীজবা য়াম্না কান্নগনি।

—(ডাক্তর কুলরঞ্জন, পুরাতণ রোগের প্রাকৃতিক চিকিৎসা)।

ফুরগী শাজেল (প্রাণায়াম)—ফুরবা শাজেলনি। টিঃ বিঃ দি হৌরকপদা য়াম্না চোকশন্ন শাজেল-পুজেল তৌহৌরবদি থুনা ফগদ্রি।

পুক্নী লাইনা

চাবা তুমদবা

(অজীর্ণ—Dyspepsia)

চাবা তুয়না যন্ত্রশিং অসিনা মথৌ নিংথিনা পাংথোক্লিবমথৈ ঐখোয়না হকচাং ফবগী খুদম অমনি হায়না লৌবা য়াই। চাখ্রিবা অচাপোৎ অদু মগুন ফনা লৈবা চিঙ্গাক ওইদুনসু তুম্ববু ওন্দ্রবদি হুগী মশক্কি হায়বসু য়াই। নিংথিনা তুমদ্রবদি পুক নারকপা, মুংশিং কৌবা, থগেরকপা, অশিংবা কাবা, খোঙ চিফেৎ চিফেৎ হাম্বা, মাংবা য়ৈথংপা, চাকখাউদা লুমথরকপা খুদমশিং অসি ফাউরকউ। মতম অসিদা "পুক নাবা" (Dyspepsia--অজীর্ণ) কৌই। লাইনা অসিনা মী অমবু পাক হেক শিহন্দে তৌইগুম্বসুং চাবা তুমদবদগী মথল মথা অয়াম্বা লাইনা পোকহল্লকই। ফীরাক (Liver), চাকখাউ (Stomach), থম্মোয় (Heart), শিংলি (Nerve), থবোথা (Lungs) নসিংবা হকচাংগী মরূ মরূ ওইবা যন্ত্রশিং (Vital organ শিং) অসি ফৎলকত্রগসু চাবা তুমলকতে। হকচাং শজিং হোৗগনবা, চিক খোৎপা, তাং তাংদা নাবনচিংবা বাত রোগকী লাইনানা নারগসু চাবা তুমলক্তে। আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্রগী মত মতুং ইল্লগা বায়ু, পিত্ত কফ (মৈ, ঈশিং, মুংশিং) কী দোষ অহুমগী মমুংদগী অমা লৈরগা অজীর্ণ অসি পোকই হায়না

য়াওই। অদুগা প্রাকৃতিক চিকিৎসা (Nature Cure)গী মত মতুং ইল্লগা আহার বিহার (চাব-থকপা, শাজং লমচৎ কাইবদগী) অমদি হকচাংদা লৈফম থোক্তবা হু লৈবদগী চাবা তুমলক্তে। করিগুম্বা অৱবা লাইনা অমা নাদ্রিবৈ মমাংদা চাবা তুমদবা অসিনা মাং থানা মশক উৎকল্লি। মরম অসিনা মাংবা য়ৈথৎপনা অনাবা পুম্নমক্কী মমানি হায়বগুম্বা—চাবা তুমদবা অসিনা অনাবা পূম্নমক্কী মমা পোকপা মবেলনি হায়বা য়াই। চাবা তুমদবগী হৌরকফম থিবা তারবদি হকচাংগী চাবা তুমনবা মৈ (জঠরাগ্নি—Vital Fire) গী মরমদা থর মুন্না থিজনফম থোকই। প্রাকৃতিক চিকিৎসাগী মত মতুং ইন্না "অনাবা পূম্নমক্কী হৌরকফমদি অমত্তনি অদুগা লহৈয়েংবসু অমত্তনি" হায়বগী মরম অদু খনজল্লুরগা হকচাংগী তীং (জীবনী শক্তি—Vitality) শোন্থরকপগা হকচাংগী ঈ নিংথিনা শাগৎ-লক্তবা, হকচাংদা লৈফম থোক্তবা হু চেনবা মচাক য়াম্না লৈরকপদগী চাবা তুমদবা লাইনা অসি পোকলকই হায়না লৌগনি। মরমদি চাবা তুমদবা লাইনা অসি অশেংবমক্তি হকচাং পূম্নমক শোকলকলগা ওইরকই অসিবু সর্ব্ব দৈহিক রোগ (Constitutional disease) কৌই। মহাক্কী মশক ফোংদোকপা মতমদা পূক্তা ফোংদোরকই হায়বতনি। মরম অদুনা পুক্তদা ফগৎহল্লগা অনাবা য়েংগদবা নত্তে। হকচাং কায়াৎ পূম্নমক মপুং ফানা মপাঙ্গল কনখৎহল্লগা, হকচাংদা লৈফম থোক্তবা মচাক মখৈ শেংদোকলগা অমসুং চাকখাউ, থিবোং

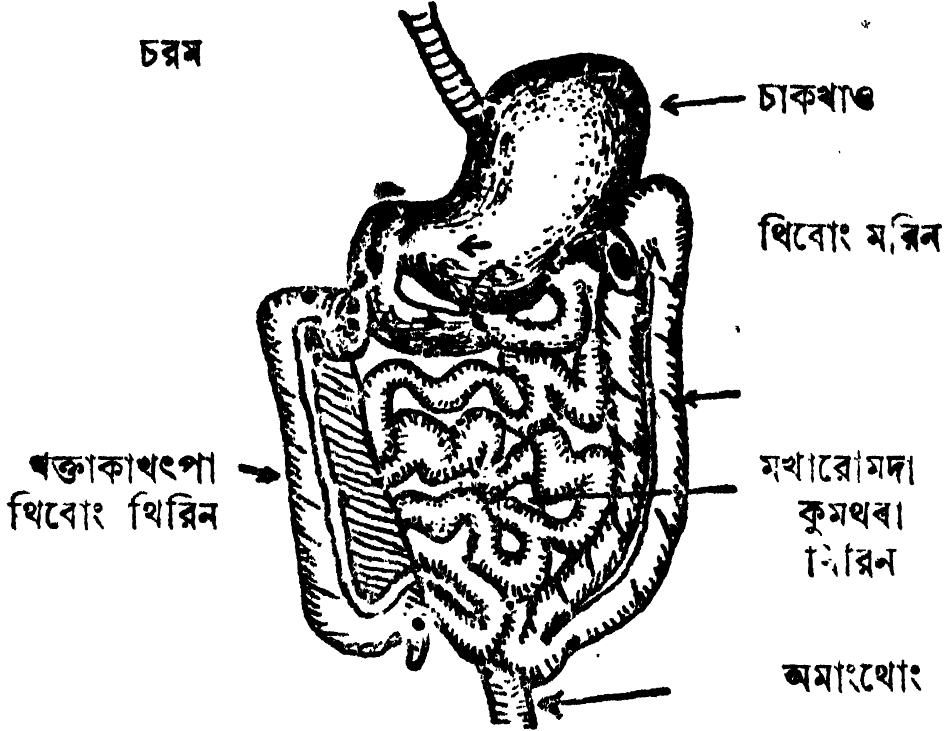
থীরিননচিংবা পূন্নমকপু দোম লৈহন্দ্রগা চাবা তুমদবগী অশেংবা লাইয়েং ওইগনি। চাবা তুম্নবগী মরমদা চাওরাক্লা মতৌ করম্না তুমলিবনো? অমস্তুং করম করম্বা চিঞ্জাকপু মতৌ করম্না মফম করম করম্বদা তুমলিবগে হায়বগী মরমদস্থু—চাবা তুমদবা মী অমনা খওফম থোকই। চাওরাকনা চাবা তুমত্রে হায়তুনা হীদাক অমা হেক্তা চারগা চাবা তুমহন্নবা হোৎনবা অতুদি—চেল্লু য়াদ্রবা শাগোল অমদা :শাজৈনা কল্লগা চৈনা খোলনা নাতুনা শগোলগী পাঙ্গল মথৌনা হনবগুম নত্রগা অচুবা ফীদা কাপ্তিক থাতুনা অমোৎপা কোকত্তল্লগা ফিগী লং মশা শোকপগুম হকচাং ফগৎপন্না হায়ববু অহোইনতুম মাঙনবগী মশক ওইরকপস্থু য়াওই।

মরম অতুনা মতৌ করম্না ঐখোয়না চাখ্রবা চিঞ্জাকশিং অসি তুমল্লিগে হায়বগী মরমদা চাওরাকপা ভাব অমা তাননবা মখাদা ইজরি। মতুদি:—

মপুং ফারবা মী অমগী মশাদা থিবোং খোইরিন (Small intestine) মচা অসি ফুট ২৪ রোম শংই। অতুগা অচৌবা থীরিন (Large intestine) অসিনা ফুট ৫ রোম শাংই।

য়া অমদি চিন্দগী থিবোং ফাউবসিগী মরীবু চাবা তুম্নবা যন্ত্র (Digestive organ) কৌই। মরমদি—চিঞ্জাক পূন্নমক চিন্দগী তুম্বা হৌই। য়াম্না কুপনবা শাইরিভৈদা থয়াত্তগী তীল থোরকতুনা অচাপোত্তা তিল্লি। তীল অসিদি অম্লাকপা (alkali) নি। মতুনা চরমদা য়োৎশনগ্রগা চাকথাওদা তাক্লই।

চাকখাওদি ফীরাক্কা ওইদা পৈগী মথক্তা থম্মোয়গী মখা ওইরম্লা লৈ। চাকখাওদা অ পিকপা গ্লাও মচা লৈ। মতুংদগী



ভুম্নবা মহী পাচক রস (Gastric juice) থোরকই। মহীদু শিল্লি। চাকখাওদা তারগা অচাপোংশিং অদু চাকখাওগী মসলনা ম.য়গৈ অমদগী মায়গৈ অমদা হন্না হন্না ওন্দুনা লৈ। মতৌ অসুম্না ওনবা অসিদা চিঞ্জাকশিং অদু লৈনাংগুম্লা য়াম্না পেনা (Simi Solid) ওইহল্লি। মহীগা মপাংগা তিন্নরগা থিবোং Small intestine) দা পুরকই। মতৌ অসুম্না পুরকপা মতম অসিদা পুং ৪ দগী ৬ ফাউবা চংই। তাঞ্জা অসিদা চনাংগী শরুক (Starch) হায়বদি—চাক, তল, আলু, পালদা য়াওবা শরুক অদু মখৈনা লেমহৌই। তাঞ্জা অসিদা ফীরাকলোমদগী

অনন্তুং মশিংখাদগী থোরকপা পিত্ত রস (Pancrease) দগী নাপু মচু মানবা মহী অমগা মহী অনি অসি থোরকতুনা তিন্নরৈ। মহীশিং অদু তিন্নগা অচাপোৎশিং অদু শঙ্গোম মচু হায়রেকৎ মানবা রস (Chyme) কৌবা মহী অমা ওলহল্লি। মহীশিং অদু ফীরাক্তা পুশল্লি অমন্তুং ঈ ওল্লিরৈদা শেংদোকই। ফীরাক্কী অশেংবা ঈ ওলহল্লি মহৃদগী থমোইদা Heart তা থুংলৈ। মতুদগী হকচাং পূন্নমক্তা শিন-থুংখি। অচৌবা থিরিন অসি শরুক অহুম থোকই, মতুদিং:— থিবোংদগী লাকলিবা মরী অদুদগী য়েংথংবা খোইদৌগী নাকন্দা লৈরিবা অদুবু মথক কাখৎলকপা মরী (Ascending colon) কৌই। অদুগা খোইদৌ মথক্তা ফৈনা চৎলিবা মরী (Tran-f... colon) কৌই। খোইদৌগী ওইরোমদা কুমথরকতুনা অমা যোং ফাওবা লাকলিবা মরী অদুনা মখাদা কুমথখিবা মরী (Descending colon) কৌই। থিবোং থিরিন্দা অচাপোৎশিং অদু লৈরিবৈদা মতুদগী ঈশিং য়াফম ক্রোমযন্ত্রনা মহী চুপথোকহৌরগা মপংগী শরুক মথৈনা অমাংথোংদা তারকই। থিরিনগী মসলনা চপ চপ্তুনা লেংলগা মখারোমদা পূথোকই। চপ চপতুনা থিবোং থিরিন্না লেংবা অদুবু ক্রিমিগতি (Peristalitic movement) কৌই। চাবা তুমনবা যন্ত্রশিং অসিনা পাংথোকলিবা থবক ময়াম অসি শোনদুনা চাখিবা ময়াম অসিনা পুক্তা, থিবোং থিরিন্দা কুইনা লৈরবদি পুমথদুনা মহল মখা অয়াম্বা তীল (Germs) পোকহল্লি। অনাবা চামগী মমুংদা ৯৮ দি পুক্তগী

পোকপনি হায়নৈ।(Ells Barke Chronic Constipation.)।

লাইয়েং—চরা হেনবনা চাবা ভুমদবগী খাইদগী হেন্না ফরবা লাইয়েংনি। মপূ্ফানা লাম্বা ফাওব্রি তাদনা চম্প্রা মহী, ঈশিং, কমলাগী মহী, কীহোমগী মহী, মাখন মহী, ছানা মহীনচিংবা অয়ুদ্দী পুং ৮ দগী মু দাংগী পু ৮ তাবা ফাওবা পুং ২।২ কান্নবা থক্লগা মু দাংব্রাইরমদা ঈশিং লুম্বু শাবা সেরমুকনা এনেমা তৌহুনা য়ামদ্রবদা মুমিৎ ৩ নিদগী । ফাউবা চরা হেল্লগা মথ দা হৈ মহী ৩ লক থক্লগা লাম্বা খর খর ফাওরক্লবা মতমদা বার্লি, সাগু চিংবা মহী মনাই থক্লগা মুংদাংনা মপং চারগা অহুন্না হকচাংগী চাবা ভুমদবা মৈৰ্ মপাঙ্গল কল্লবা হোংনরক্কনি। অরিবা অনাবা লমহেনবা ওইনবদি অদুক্কা হৈ মহী, শঙ্গোম, ছানা মহী থক্কুনা লেল্লগা মুংথিল মুংদাংব্রাইরমনা চাক চাগনি।

পথ্য--অরিবা ফৌগী চেং, আটাগী তল, মনা-মশিংগী এঙ্গাং শুংশিহীদাক, ফদিগোম, জীরা, হরাই মুগ, অব্রাথবী, খামেন অশিনবা, শৌগ্রীনচিংবা চাবা কান্নগনি।

চারোইদবা--ঘী-থাউ, মাগন, বোরা, পক্কৌরা, শা-ঙা, মিঠাই, অপুন-অশা, তিন্হৌ, চনম, চা, কফি, বরফ, চুরুট, বিড়ি থাদেক্কনি।

(১) **ইরুজরুমদাইদা**—নাভিস্নান (Hipbath) চনিং মখৈ লুম্বু শাবদা তিলগা খোং খুজেং ফাউবনা অশাবদা, লাইবকনা অহংবা থোম্বা—মিনিট ২৫।

(২) **হিদাক ওইনা**—এনশিন থুবাম অমা শেংনা চামথোকলগা লানা য়োমতুনা মৈদা লৌবতু নোইখায়তুনা ঈশিং থম, থুম থর হাপতুনা থকপা য়াম্না কান্নরবা হীদাক্নি।

চাবা তুম্নবা হীদাক সোডীবাইকার্ব্বনচিংবা তোয়না চারগা অকনবা চাবা তুমদবা লাইনা পকল্লি। (J. H. Kellg, M. D. Home Hand Book Hygiene and Medicine).

(৩) **পাচকচূর্ণ**—

হিং অকংবা ···· ··· ···· ··· তোলা—১
শিং অশেংবা ··· ··· ···· ··· তোলা—১
উচিথি (পিপুল)···· ··· ··· ···· তোলা—১
অজাওয়ান··· ··· ···· ··· ··· তোলা—১
মেথি···· ···· ···· ··· ··· ···· তোলা—১
গোলমরিচ···· ···· ··· ··· ··· তোলা—১
সামর ··· ···· ···· ··· ··· তোলা—১

হীদাক তরেৎ অসি তকথাইরগা ফীদা নিকথোকতুনা মকুপ লৌরগা গ্রেন ১০ দগী ২০ ফাউবা চাক তোকপা মতুংদা চারগা চাবা তুম্বগী মৈ কল্লি।

—Home Remedies by Swami Sivananda.

(৪) জীরা— তোলা—১
গোলমরিচ— তোলা—১
উচিথি— তোলা—১
সামর— তোলা—১
শিং— তোলা—১

মঙা অসি কুপশিল্লগা চামচ ২ অমা চাক তোকপা মতুংদা চাবা কাল্লগনি।

শাক্ষেকশ-নোংমদা অয়ুক নক্রগা মুমিদাংরাইরমদা য়ামক্রবদা মাইল ৪।৪ হাওয়: চাবা চৎপা অমসুং নোংমদা ৩।৪ রক ঈরুজ থোকপা করবা শাক্ষেলনি। যোগ সাধনগী মতুংদা উথান, পদ্মাসন, হলাসন, পশ্চিমোত্তানসন, ধনুরাসন শাল্লবা কাল্লগনি। য়ামক্রধদা চয়োল অমগী মতুংদা নোংমা হুমাং ভানবা কাল্লগনি।

ঈশিং খ্রেপ্পা (Wet sheet girdle)

ফী অমা ঈশিং অয়িংবদা লুপথোকলগা কাবক কাবক শুম-দোকপত্থু মথুপ ৪।৫ থোকনা থুপলগা খোইদোগী মথক্তগী চনিং ফাওবা য়েৎশিল্লগা ফ্লানেল নক্রগা শানতু নক্রগা মুগা অকংবা অমনা মথক্তা য়োমশিল্লগা থম্বা পুং ২।৩ হৈনরকপগী মতুংইম্মা অহিংচুপ্পা য়েৎপবসু কাল্লবা ফংলকই।

হিপ্পাবাথ-অয়ুক ঈরুজক্রিডৈ নমাং নক্সগা মুংদাংরাইরমদা টব অমদা চনিং ফাওবা ঈশিং লুম্বু শাবদা তিংলগা খোং থুজেং ফাউবনা অশাবদা তিংবা অহ্নগা লাইবক মখৈনা ঈশিং অয়িংবদা লুপথোকলগা শুমদোকপা ফী অমনা য়েৎশিল্লগা ফম্বা। মিনিট ৫।৫ গী মতুংদা খোইদোগী য়েৎলোমদগী শুতুনা থুৎনা মথারোমদগী মথকলোমদা নানথৎলক্লগা খোইদো মথক্তা কৈনা ওইরোমদা মরী শুতুনা খোইদোগী ওইরোমদা মথাপাংনা মরী শুনা শুনা নান্থখিবা হায়রবদি মথক্তা তাকচখিবা খিরিন অচৌবা (Colon) গী মতুং

[illegible] ঈশী তুনা মিনিট ১।২ রোম। মায়কী থমিং ঈশী তুনা তুনা চনিং তিংবা (Friction Hipbath) কৌই।

[illegible] মায়া ঈশী তুনা হৈত্রবা মী অমবু দি হকচাঙ তুজব-গিনা মায়া হেক্তা ইশাগা ফুংজাইবা কাউপনি অমসুং কবক্ত হেনগনি। মতৌ অমুমা মিনিট ১৫ নত্রা ৩০ কাউবা থুদিংগী তিংগনি।



হুংশং

(সংস্কৃত = অর্শরোগ, Eng. = Piles, হিন্দী = ববাসির)

অমাংথোংগী মনুংদা নত্রগা মপান্দা লৈবা শিংলিদা পোকহুনা নাবগী মমিং হুংশং কৌই। ঈ পুবা শিংলিদা থাওথোকতুনা ঈ পুনশনদুনা লৈবগী লাইনা অসি ওইরকই।

হৌরকফম :—মীয়াক অমসুং থস্মোয়গী লাইনা লৈবা অমদি মাংবা তোঙ্গিনা যৈথংপদগী লায়নাসি নাযরকই। মাং-থোকপা য়াদবা থিনা শিংলিদা ননশনদুনা কৈবদগী ঈগী ঈচেল অমা লিংথিনা চেনবা ওমলজবদগী অনাবসি থিরিনগী মতোন অমসুং অমাংথোংদা লৈবা ঈ পুবা শিংলি (Vein) দা ঈ পনবা লৈথি। হুংশং অসি মপান্দা নত্রগা মনুং অমদি অনিমক্তা পুনা থুংলকপনু যাওই। মপান্দা থুংবা হুংশংগী মমিংনা "ককলাই" (External Piles) কৌই। অদুগা মনুংদা নাবগী মমিংনা "হুংশং পেরে" (Internal Pile) কৌই। অনিমক্তা নাবগী মমিংনা অপুনবা (Mixed Pile) কৌই। মপান্দা থুংবা হুংশংসিদি অমাংথোংগী মপাদা লৈবা শিংলিদা মচু মুনা মঙল মরনুক চাওনা পোংথোক্লনা লৈ। কল্লি কাপ্পিওবা মতমদা মরক উথিনবু য়াউই। অয়াংবা মতমদা

মপানগী মুংশংদদি ঙৈ তারকপসি য়াওগনদে। থি অকনবা মাংলকপা মতমদা নারকপা অমসুং শারকপা য়াওই। য়াম্না ইংল্লুবা অমদি হকচাং মুংঙাইরক্লেবা মতমদা শাতুনা নারকপা অমসুং চৎপদা নাবা য়াওরকই। মতম অসিদা অমাংথোংদগী মখল অমগী মচুম তারকই। মতৌ অসুম্না চয়োল ১২ তৌরম্লগা মথন্তা ঋজখিবসু য়াওই।

মসুংদা নাবা মুংশংদি অমাংথোংগী ইথিং অমরোম চংশল্লগা লৈ। অহানবদা মুংশং লৈরে হায়বসি খংগন্দে। মাংবা মতমদা মচু অমুবগী ঙৈ তপ তপ তাবা নত্রগা ক্রী ক্রী লাওনা পিচকারী কাপ্পগুম্না কাপ্লকই। অরেপ্পদা ঙৈ চৎখিবনা মশাদা ঙৈ থাংলক্লে। মতৌ অসুম্না কুইনা তৌশিল্লক্লবদি হাও য়াওবা ঙৈ মাংবদা য়াওরকই। মুংশংনা কম্না তৌরক্লবদি খোং হাম্বা মতমদা মপাল থোরকই, শারকই অমসুং নারকই।

মশা নোম-লিকপা রাংপা, ফমদুনা পোথাদুনা লৈগনবা, শাজেল তৌগনবা, জোলাপ তোইনা চাগনবা, শগোল অমসুং একাগাড়ী তোইনা তোংগনবা মীদা মুংশং তৌগল্লি। তুম্বদা রাগদবা চীঙ্গাক য়াম্না চাগনবা অমসুং ভেন্না চাগনবা মবুক চাওবা মীদসু নাগল্লি।

খুদক্তম:—অমাংথোংদা মরেং মরেং চৎপা, নাবা, মাংবা য়ৈথৎকনবা, চাবা তুমগন্দবা, মাংনিং মাংনিং তৌরগা মপুং ফানা মাংবা য়াদবা, মাংবদা পায়া শিবগুম্না চপ্তুনা মাং-লকপা, অমাংথোংদা শাবা অমসুং হাকজবা, খুদম অসি

তৌরকই। মুংশং তৌবা মীগী মুংশিং মথককোয়দা ণ্ড, ণ্ড, ক্লান্তবা কাথককনি। কোক কাওগনি। অমাংথো দা ঐ তাগদবা মুশিং ৩।৪ নিনী মমাংদগী তৌনা হকচাং ইত্তম ওয়দবহ ঐ তারগা কনিবস্থ য়াওই। মসিবু আয়ুর্বেদ শাস্ত্রগী লোলদা "প্রতিলোম বায়ু" কৌই।

মুংশং কৌবা লাইনা অসিদি সভ্য সমাজগী লাইনানি। সভ্য সমাজগী চামগী মসুংদা ৩০ দি অহল ওইরক্রবা মতমদা নাগনি। মরু ওইবদি হকচাংগী ফীবম থুঙিংরক্তা মহৌশাগী ওইবা নিয়ম থুগাইরক্তুনা চাথ: থকপা, শাজং লমচং কাই-রক্তুনা ফীরাক শোকপা অমসুং থম্মোয় শোনবনচিংবা লাইনা পল্লক্লগা মরৈদা মুংশং অসি ওইরকপনি। মুংশং অসি তপ্রগী অমাংথোংগী লাইনানি হায়না লৌবা নানি। মুংশং কহনগে হায়রবদি হকচাং মসুং মপাল পুম্নমক কগাংহনবা হোৎন-গদবনি। (Otto, Juettnre M. D. Ph. D. A treatise on Naturepathic, Practice P. 196.)

মুংশং য়ায়া কনশলক্রবা মতমদা থাং থাদুনা ককথংনবা য়াওই। মহুনা অনাবগী হৌরকফম (cause) মুথংপদি তপ্পা নত্তে। হীদাক লাংথক পংজৌ তৌরগম্থ অনাবা রৈশনবা নত্তনা মরু ফুক্রা করা ওমদে। অমাবসিগী হৌরকফম খিরগা মহু কগংনবা হোৎনবনা মুংশংগী অশোংবা লাইরেংনি।

লাইরেংথেং :—মরু ওইনা মাংবা রৈথংবিকদনি লাইনা অসি পোক্তথিরনি। মরম অদুনা মুশিং থুসিংগী অনিয়ক

চারিবা মীনা চাবা মতুং পুং ৮ গী তুংদা মপুং ফানা হুকচাং হুংঙাইনা মাংথোকপা য়ানববা হোৎনগনি। মাংবা য়ানববনি হায়রহুনা হু চেনবা হীদাক অমনা জোলাপ ওইনা শিজনবহু ফত্তে। মরক মরক্তা থিবোং থিরিন অসি শেং-দোক্কবা ডুস নত্রগা এনেমা তৌগনি। য়াম্না শাবা ঈশিংনা তৌবহু ফত্তে। অহানবদা লুখু শাবনা তৌরগা থরা থরা হুংথরকতুনা অয়িংবনা তৌগনি।

হুনিং খুদিংগী চাত্রিডৈ মমাংদা চনিং তিংবা (Hipbath) অহিং চুম্না চনিংদা ঈশিং অয়িংবা থোম্বা নত্রগা লৈবাক থোম্বনচিংবা পুন্দী দোয কোক্কবা হোৎনগদবনি। হিপবাথ অমস্তুং ঈশিং য়েৎপগী রা মখাদা নিংথিনা ইজরকনি।

মশা মও থরা নোইবা অমসুং মপাঙল থরা লৈরিবা মীদদি হুংশং অসি মপুং ফানা ফহনগে হায়রবদি অহানবদা মপুং ফানা চাবা তুমবগী যন্ত্রশিং অসি পোথাহন্দুনা থিবোং থিরিন অসি নিংথিনা শেংদোকতুনা তর তর থম্নগা লাই-য়েংবা হৌগনি। মরম অদুনা প্রাকৃতিক চিকিৎসা (Nature Cure) গী লায়য়েংদদি অহানবদা মীওইগী মতুং ইন্না হুমিং ৩ নিদগী চয়োল অমা ফাউবা চরা হেলহন্দুনা, হৈ মহি শঙ্গোম পীথক্কুনা লায়য়েংবা হৌগনি। শঙ্গোমনা য়েংবা লায়য়েংনা হুংশংগী শোয়ত্রবা অকবা লায়য়েংনি হায়না লোবা য়াই। চম্প্রামহি, ঈশিং, কীহোম মহী, কমলা মহী, শঙ্গোম, ছানা মহীনচিংবা চরা হেনিউদা অয়ুকী

পুং ৮ দগী ফুংদাংগী পুং ৮ কাওবা পুং ২। ২ কাম্না পৌরা অমমম থকলগা ফুংদাং রাইরমদা ঊশিং লুম্বু শাবা অমসুং চন্দ্রা মহীনা ডুস নত্রগা এনেমা তোথোকগনি। অতুগা য়াম-ত্রবদা নোংমদা ২ রক অয়ুক অমসুং ফুংদাংরাইরমদা মিনিট ১৫ দগী ২৫ ফাওবা চনিং তিংবা হিপবাথ তৌগনি। নোংমগী ২ রক্তগী তাদনা ইরুক্তথোকনি। মতৌ অসুম্না মহী মনাই ওইবা চীজাক্না চরা হেনবা মতুংদা পীথক্নুনা নোংমা নোংমগী শঙ্গোমগী চাং হেনগত্তুনা থকলগা শঙ্গোম সের ৬ ফাউবা থকতুনা ফুমিং ২১ নিরোম পোথাগনি।

মতুগী মতুংদা অয়ুক্তা হৈ মহী মনামশিংগী ইনশাং শঙ্গোম খোল মরাং কাইনা চাতুনা চয়োল কয়ামকুম লেনগনি।

মথক্কী অকনবা নিয়ম অসি ইনবা ওমলোইদবা মী ওইরগা য়ামত্রবদা ফুমিং ৩ নি দংদি হৈ মহী, চন্দ্রা মহী, ঊশিং কমলা মহী, কীহোম মহী থকতুনা চরা হেল্লগা চরা হেনবা মতুংদা অয়ুকনা হৈ মহী, অমসুং শঙ্গোম থকনবা ফুংথিল ফুংদাংরারাই-রমদা চোইদবা চেংগী চাক, অরাথবী অঙানবা, মনামশিংগী এনশাং, খোংক্রুম, খামেন অশিনবা, কোবী, শলাদ, শেবোং হরাই মুগ, মচুরীনচিংবা চারা নামা চারগা মথাগী শাক্তেল অমসুং হীদাক লাংথকশিং অসি তৌরবদি অনাবা থুনা ফহনবা য়াগনি।

হিপ্পাবাথঃ—মথাগী থম্মোয় (Heart) শোনবা মী ওইরগা খোং থক্তেং কাউবনা ঊশিং অশাবদা তিংলগা চনিংবা

হাইফেং লুম্বু লুম্বু শাবা ঈশিং চৈব অমদা চনিং ফাউবা তিংলগা লাইবক মথেনা ঈশিং অম্বিংবদা লুপথোক্লগা শুম-দোকপা ফী অমনা য়েংন্দুনা থম্মা। মরক মরক্তা থোইদোংগী ওইথংবা নাকল্লগী খুংনানথংলক্তুনা মথকুলোমদা লাকলগা ওইরোমদা নানগনি—মিনিট ১।২ মতোং অসুমনা মিনিট ১৫ দগী ৩০ ফাউবা তিংবা। খুংগংগী য়াম্না পোত্থাকম থংদনা শাবা নত্রগা নারকলবদি অশাবদা মিনিট ৩ রোম অম্বিংবদা মিনিট ১ রোম ওম্না ওম্না ফম্বদা চিকপা শাবা থুনা পোত্থাই। থক্তা ঙ্মশিং হাইগনে। মখা ফরিবা মীনা অয়িবা ঈশিংদা তিংবস্তু য়াগনি।

ঈশিং থেংপা :—চুম্নগী খুদৈ নত্রগা গমছা অমা ঈশিং অম্বিংবদা লুপথোকলগা কাবক কাবক শুমদে কপা অমা মথুপ ৪।৫ থোক্না থুপলগা চনিংদা য়েংশিনবা অতুপ্পা মথক্তা শাম্ফু নত্রগা ফ্লেনেল অকংবা অমনা অম্বুক য়েংশিনবা। মতোং অসুম্না পুং ১।২ য়েংতুনা থম্বা। মসিনা পুক্নী দোষ পুম্নমক কোকহল্লি।

লৈবাক থোম্বা :—লৈশোং লৈবাকী লৈথোম্না ইঞ্চি ½ রোম থাবা অমা ফুট অমরোম শাংবা খুবাকমুক পাক্না শারগা চনিংদা থোম্বা মস্মিনস্তু খুংগং তোবা মীদ য়াম্না কামহল্লি। লৈবাক থোম্বদি মহাত্মা গান্ধীজীদি য়াম্না তোইনা শীজিন্নৈ।

করিগুম্বা পেরে থোক্রবদি অলিভ এইল নত্রগা থোইদিং থাও তৈরগা নিংথিনা মফম চানা নমশিনগনি। হিম্না মতমদা

য়াহিপ অহু নিং ৱাংথৎনা হিপকনি।

চীঞাক :—চম্প্রামহী, কমলা, কীহোম, হৈক্রু, শঙ্গোম, ঘোল, চক্রিগী চেং, আটাগী তল, অৱাথবী খোংক্রম তোর্ব্বাৎ, খামেন অশিনবা, কোবী সলাদ, য়েমপৎ, হৱাই মুগ, মুসুরী, মঙ্গল, মাইরোংবী, লফোই খোইমিৎ কাবা, পুংদোল অমুনবা চাবা য়াগনি। ভিটামিন এ, বি, সি অমসুং ক্লোরিন য়াওবা অচাপোৎ মরাং কায়না চাবা কান্নে। য়া ফরিবা মীনা লুংশি হীদাক, ফদিগোম, পেরুক, খামেন অশিনবনচিংবগী শীংজুদা অলিভ ওইল, চম্প্রামহী থরা হাপতুনা শীজন্নবা কান্নে।

চারোইদবা :—ঙা অচৌবা, শরেং, ঙাতিন, খজিং ৱাইখু, বোরা, পকৌরা, তিহ্লো, চনম, গরম মসলা ; ইরোনবা, আলু, লফুথরো, শগোলহরাই, শঙ্গেম ক্ষীর, ঘী থাওদা হৌবা তল, মিঠাই হুগুম্না থাদোক্কনি।

হীদাক:—(১) তুমলমদাইদা চম্প্রামহী চামচ মচা অমা অলিভ ওইল চামচ অমগা পিচকারী মচা অমদা অমাং-থোংদা কাপশন্দুনা থনম্বা। মতুনা চাফৎপা অমসুং নাবা থুনা ফৈ।

(২) ঈ তাবা থরুবা ফিটকিরি (ফিজগিরি) গ্রাম ৬০ ঈশিং আউন্স মঙাদা য়াম্লগা লশিং নম্রগা ফী অমোনবা অমদা লুপতুনা থোম্বা। (Health and Long Life by Swami Sivananda)

(৩) কেক্রুগী মকু অদু মৈদা থারগা উং অদু মায়া অমা খোইহিগা তিন্নদুনা লেকনা চারগা ঈ ফায়বা লেপ্পী।

(আরোগ্য প্রকাশ)

(৪) হরিতকী (মনাহী)—তোলা—১

বহেরা	—তোলা—১
হোপ	—তোলা—১
শিং	—তোলা—১
সোনামুখী	—তোলা—১½
সামর	—½

ময়াম অসি তকথাইরগা তোলা ½ অমমম শঙ্গোম অশাবগা লোইননা চারবদি মুংশং কৈ। থোং হাম্বা মুংঙাইগনি।

(৫) থোহদিং অমুবা মাযা ৩ দগী মাযা ৬ ফাউবা মিশ্রিনা শরূক মণ্ডা হেন্না হাপতুনা তকথাইরগা চামিন্নরবদি মুংশংগী ঈ ফায়বা কৈ।

(৬) আয়ুর্বেদগী হীদাক ওইনা অভয়ারিষ্ট, চন্দ্রপ্রভা, মকরধ্বজ শিজিন্নবা কান্নগনি।

শাজেলঃ—মুংশং পেরে তোবা মীদি শন শাদুনা হঙ্গং-হন্দা চৎতুনা শান্নবা কান্নে। য়ামগ্রবদা নোংমগী মাইল ৪ হন্দা চৎতুনা শান্নবা কান্নে। মুংশং তোবা মী অমদি হঙ্গংহন্দা হাও চাবা চৎপা কান্নে। মুংশং তোবা মী অমদি মশাগী শাজেল রাৎপদগী তোগল্লি। মরম অদুনা যোগাসনগী শাজেল অমসুং সূর্য্য নমস্কারগী শাজেল অসি শান্নবা কান্নগনি, মরু ওইনা পশ্চিমোত্তাসন, পাদাস্তাসন, ভূজঙ্গ নত্রগা সর্ব্বাঙ্গ,

সিদ্ধ, শিরসা, মহামুদ্রা মূলবন্ধ। য়াহৌরকপা অমমুং মুংখিন্দা ফমুংদা নত্রগা ফক্তা হিপলগা একাগাড়ী থৌবগুন্না খোং অসি লৈহ্না শান্নবা ১০ | ২০ লক খোং লৈদুনা শান্নরগা খোইদৌগী অকোয়বদা ওইরোমদগী নানখৎলকলগা মথক্তা খুং পুরক্তুনা ওইরোমদা ৪ | ৫ নানতুনা শান্নবা। নানবা লোইরগা অমুক লৈদুনা শান্নবা অমুক নানবা অসুন্না পাঙ্গলগী মতুংইন্না মিনিট ১০ দগী ১৫ ফাওবা।

অশিনবা কাবা

(Eng-Acidity—সং-অম্ল রোগ)

লাইনা চেন্দবা অমমুং মশা ফরিবা গী অমগী মশাদা লৈরিবা ঈদা চামগী মতুংদা ৮০% দি অয়াকপা (ক্ষার—Alkali) নি, অতুগা অশিনবা (অম্ল—Acid না ২০% নি)। মহৌশাগী নিয়ম থুগায়রকতুনা চাবা থকপা লমচৎ কায়রকপদগী মীগী মশাদা অশিনবগী চাং অসি হেনগৎলকতুনা মখল মথা অয়াম্বা লাইনা পকলকই। মতুদি ঃ— তাং তাংদা চিকপা, পোমখৎপা, শক্তিং হৌগনবা, ঈশিং মরি ফৎলক্তবা, লমহুল, খ্বাং নাবা, ঈশিং পুকচৎ, পুকথিনবা অমমুং য়েকপনচিংবা। অসিগুম্বা অশিনবদগী

পোকলকপা হুগী মশক ওইবা মচাকশিং অসিনা চাক-থাওদা আক্রমণ তৌরকলগা পাচকরস (Gastric Juice) কা তিন্নহুনা মপান্দা থোরকনবা হোংনরকই। মতম অসিদা অশিনবা কাবা লাইনা অসি পোকলকই। লাইনা অসি হৌরকপদা চাকথাওদা পাকচকরস (চাবা তুম্নবা মহী) য়াম্না হেন্না থোরকপা মরমনা য়াম্না লামগল্লি। লামলিবদু মীনম্বা অরাম্বনি। অরাম্বদু বোক্লবা চাক হেন্না চাশিল্লগা অনাবা হেনগৎলি। অনাবা হেনজল্লকপা মতমদা খজিক্কুং হেক চাশিনবদা অশিনবা কাবকই। চাবা মতুংদা অনাবদু খরা ফবগুম তৌই। ঙাইহাক পুক ইলুম লুমথরকই অমসুং পুক নারকই। পুক ময়াই চপ চানা লাওগৎলকই। অত্থগা চাকথাওদা লৈরিবা অশিনবদু খৌরিদা কাখৎলকই। মতম অত্থদা চরম অসি শাগৎলকই অমসুং অশিনবা (এসিড) অত্থ ওথোরকই। মতৌ অসুমনা তোইনা তৌরবদি য়াদা অশিনবনা হেনজললক্কূনা য়া শোকল্লকই। চাকথাও অমসুং থিবোং অত্থ চাকৎপা হৌরকই। লাইনা অসিনা নাবা হৌরকপদা পরপ পরপ হোংনদুনা নিয়ম চুম্না লাইয়েংহৌ-দ্রবদি লাইয়েংবদা রারবা লাইওং অমা ওল্লকই। মরক মরক্তা পুক শাওগৎপা, পুক্তা মহী থোরকতুনা "চোরোক "চোরোক" লাউনা এসিড থোরকপা অমসুং থিনবা লেংবন-চিংবা হৌরকই। অনাবদু ফনবা পুকশুবা নত্রগা পুক্তা তুংনরিবা অশিনবা অত্থ ফগৎনবা "সোডা" অয়াকপা য়াওবা

হীদাক তৌরগা ভাইহাক পোথাহনবা ওমই। পোথাবদুনা ফরবোই নিংদুনা অনাবদুবু থোওইদনা লৈথোক্লে। মমৈদা অহোইনদুম চাখিবা চীঙ্গাক অদুনা অশিনবা ওনবদা মতেং পাংশিল্লকই। অশেংবমক্তি অনাবগী হৌরকফম থিরগা মুৎথংলবদি মরু ফুকলবা উপায়া মথস্তা কংজবগুম অনাবসি ফরা ওমগনি।

হৌরকফম ঃ—মরম কয়ামরুমদগী অনাবসি হৌরকই। চাখিবা অচাপোৎ নিংথিনা চাবা ভুমবা মৈশানা তুমজ্রবদি (দহন ক্রিয়—Oxidigestion তৌদ্রবদি) চীঙ্গাক রসায়ণশিংগী মস্তুংদা আইরন, সলফর, ফসফরাসনা ঈদা চংশিনখিদুনা ঈগী অশিনবা হেনগৎহল্লকই। (লেখক্লা ইজবা চীঙ্গাক ১ বা শরুক্তা য়েংবিয়ু)। য়াম্না থুনা হাথু হাথু চাবা, চাবদা মতম নাইদবা, চীঙ্গাক্তা অশিনবা ওনগদবা লাইনা অসি পোকলকই।

মথক্তস্থ পনজখে। অনাবা হৌরকপদা অশিনবা অদুবু ময়াই চম্নবা (Neutralise) অয়াকপা (Alkali) য়াওবা সোডা বাই কার্ব্বনচিংবা শিজিন্নে। মদুনা ভাইহাকীদি ফহল্লি। অদুগা কৈনিংচিৎ প্রতিক্রিয়া (Reaction) না চাকথাওদা অশিনবা কাবগী চাং হেনগৎহল্লি। (Dr. R. N. Chopra M. D. M. R. C. P. A Hand Book of Tropical Therapeutic Page 13, 61, 66) মরম অসিনা অশিনবা কাবগী অশেংবা অচুম্বা হীদাক অমা লৈতে হায়বা য়াই। হকচাংগী ঈ শেংহনবা অমসুং চাকথাও ফগৎনবা হোৎনরনা অথোইবা লাইয়েংনি।

অনাবগী হৌরককম পুকনি। পুক অসি নিংথিনা মথৌ পাংথোকপা ঙম্নবা হোৎনকম থোকই। পুক্না হকচাংগী অথোইবা মচাক পীনবা মেচিন অমনি। মেচিনদা অমোৎ-অকাই, অশোক অপন লৈরবদি হকচাং পুম্নমক্কী মচী ওইবা মচাক ফংবা ঙমলোই-দৌরিবনি। মরম অদুনা অনাবসি ফহনগে হায়রবদি পুক্তা অমোৎপা লৈহন্দবা অমসুং চাকথাওবু মশা ফনা থম্নবা হোৎনগনি। নারিবা পুকপু মতিক চানা পোথাহনগদবনি। কনাগুম্বা অন.বনা হায়— পুক মুংঙাইরকত্রগা করিগুম্বা অমা চাশল থকচল্লগা হেক ফখি হায়না। মদু হকচাংগী য়াম্না মাঙনবগী মশক ওইবা শাক্তং অমনি। পুক হাংনা থম্লিভৈদা নাবা হৌরকপতুদি এসিডনা আক্রেমণ তৌরকপনি। ফীবম অদুবু Hunger pain সু কৌই। মরম অদুনা মতম নাইনা চাবা থকপগী নিয়ম অমা থমগদবনি। চীফেৎ চীফেৎ চাবদি পুক্তা তিক্রি হংপগুমনা পুক্কী শিংলি শোকহল্লি। থোপ্তুগী হৌরকপা শিংলিগা হকচাংগী ইন্দ্রিয় অমসুং যন্ত্রশিংগী মরী য়াম্না লৈনৈ। করিগুম্বা মী অমনা অশিনবা অহাওবা হৈ অমা থুম মোরোক নমদুনা চাবা উরগা মীগী মচিন্দা তিন চুমথরকই। অদুগা মহৌশাগী ওইনা অকরুবা চাবগী মতম অমা নাইরগা মতম মতমদুদা পুক্তা এসিড থোরকই। চাং নাইবা অসুম তম্বীরগা পুকসু মতম নাইবা ঙমলকই। অরাম্বা ফাউরকপা হায়বসি চুম্নগী অশেংবা মহৌশাগী ওইবা অরাম্বা অমা নত্রগা মীনম্বা অরাম্বা (ক্ষুধা রাক্ষসী) অমনি। থবক কনজরবা পুকপু মতম নাইদনা থবক তোয়না পীশল্লবদি চাং নাইদবদগী মশা

শোনথরকই। মরম অহুনা মরক মরক্তা পোথাহনগদবনি।

মরূ ওইনা পুক ফহনগে হায়রবদি ঈশিংগী লাইয়েং (জল চিকিৎসা) না মপুং ফানা ফগৎহনগনি।

(১) চনিং তীংবা (Hipbath)—চনিং ফাউবা থুমগদবা টব অমদা মশা ফরিবা মীগীনা অঙ্গংবদা অহুনা মশা শোনবা মীগীনা লুম্বু শাবা (ডিগ্রিঃ১০১% রোম) শাবা হৈথরগা খোঙ থুজেং মখৈনা অশাবদা লাইবক মখৈনা অঙ্গংবদা লুপথোকপা ফী অমনা য়েংন্দগা মিনিট ২৫ দগী ৩০ চাউবা তিংগনি। মরক মরক্তা মিনিট ৫ ! ৫ রোমগী মনুংদা খোইদৌগী ওইরোমদগী খোইদৌ মথক ফাওবা থুং নানথৎলক্তুনা ওইরোমদা মখারোমদা নানগনি। কা হেন্না শোকপা মী ওইরগা মুংশা থোকপা মতমদা খোঙদগী হৌনা হঙ্গামথাওগুম্বা হকচাংদা তৈবা কান্নবা থাওনা হুঙ্গৎ হঙ্গৎ নান্দুনা মালিশ তৌরগা মুংশা মিনিট ৩০ মুক য়াইরগা তিংগনি নত্রগা ঈশিং মনিলনা মিনিট ৬ তগী ১০ ফাউবা হুম্মাং ঙাল্লগা ঈশিং তিংগনি। ঈশিং তিংগদবা মতমদি অয়ুক অমসুং মুংদাংরাইরম পুক হাংনা লৈরিঙৈদা তিংগনি।

(২) চয়োল অমগী মনুংদা নোংমা ঈশিং মমিলগা হুম্মাং ঙানবা মিনিট ২৫। নিয়ম—তেক নত্রগা চফু ময়াই ওইরপ চাওবা অমদা নিম মনা, হৈথাগোক নত্রগা নোংমাংথা নত্রগা পেরুক হাপতুনা নত্রগা ঈশিং ঙাক্তা মৈদা মথুম থুমজিন্দুনা লুমলগা মনিল কারক্কদবা মতমদা থাংথরগা মোরাগুম্বা অমদা ফমহুনা পাত্র অহু মাংদা থমলগা খোরিদগী হকচাং পুন্নমক

কম্বলগুম্বা অথাবা ফী অমনা ইনশল্লগা মথুম হাংদোক্লুনা মনিল অহু হকচাংদা য়েহল্লুনা তু-খোংদা হুম্মাং লৌথোক্লদবনি। অহানবদা ঈশিং অশাবা থরদা চম্প্রা মহী হৈজনদুনা থকহৌরবদি য়াম্না কান্নবা হেনগনি।

মশা য়াম্না শোনবা অমদি ময়াং য়াম্না কংবা মীদি ছিমবাথ তৌরগা মশা য়াম্না থুনা চোকথগল্লি। থম্মোয় য়াম্না শোনবা মীদি শিজিন্নবা পাংদে। মরম অসিনা ঈশিং ওমদুনা হুম্মাং ওানবা (Wet sheet pack) তৌগনি।

(৩) অহানবদা অনাবদু ঈশিং অশাবনা শেংনা ইরুজগনি। তুংশাংদা শামতুগী কম্বল ৩।৪ ফোঁদোক্লগা নল্লগা মৈ য়াইরগা কম্মুং হিদান্দা ফৈনা ফৈনা লোম্নদুনা থাগনি। মথক্তা ইনফী (লম্বীংগী) অমা ঈশিং অয়িংবদা লুপথোক্লগা শুনদোকপা অমা থাগনি। অদুদগী মথক্তা অমুক থ্বাংদগী থবাক ফাওবা ইনফী অমা ৪।৫ রক থুপলগা ঈশিং অয়িংবদা লুপথোকলগা স্নমদোকপা অমা থাগনি। অদুগী তুংদা ফী মচা অমা শেংলগা লোংনা হিপলগা ফীশিং অদু মথং মথং থৌরিদগী হুম্মাং পুন্নমক ওমশল্লগা খোঙদা ঈশিং অশাবা হানবা রবরগী ব্যাগ অমা অসি ওমদুনা হিপকনি। হোট রাটর ব্যাগ শিজিন্নবগী মহুক্তা খোঙ খুবোম কাউবা ঈশিং অশাবদা তিংলগমু হকচাং থুনা থোক্লকই। মতৌ অন্তুমনা মিনিট ২৫ দগী ৪৫ ফাউবা হিপ্পা য়াই।

(৪) চীল্লাক—লাইনা অসিগী হীদাক্তি চীল্লাক্তা ওইহল্লগা অনাবা কবা ওমগনি। চীল্লাক্তা ৭৫% ক্ষার ধর্ম্মী (Alkali ash residue

অমদি ২৫ % না অম্লথম্বা (Acid-ash rasidue) ওইহনগনি। মহু ওইনবা চম্প্রামহী, কমলা, কঁহোম, মুবী মহী, কবোক অফাবা, হৈক্রু, থবী, অরাথবী, থামেন অশিনবা, লফোই, খোংক্রূম, তোর্বোৎ, লফুথরো, আলু, হরাই মুগনচিংবা মনামশিং অমসুং এনশাং চাবা কাম্নগনি। শঙ্গোম, মাখন মহি (তক্র—Butter-milk), ছানামহি অসি শিজন্নবা কাম্নে। চাক চাক্রিডৈ মমাংদা চোরফোলগী থাউ (Olive oil) চামচ অমমম চাবা অমসুং হৈনদবা মীদনা মাখন তোলা ২ রোম চাবা কাম্নগনি।

চারোইকনবা:—ইরোনবা, হংগাম, হংগাম মরুগী অগার, ভারি-ভাতাই, বোরা, পকৌরা, তিহ্লো, চনম, চা, বিস্কুট, অথুম-অহাও মুগ নগুনা অতৈ হরাই, চিনি, শোইবুম, শা-ঙা, ঘী-থাও, মহৌশানা অশিনবা ওনগদবা অচাপোৎশিং চারোইদবনি। মহুগী মনুংদা শিং, ম্রাইঙং, গোলমরিচতি শিজন্নবা য়াগনি।

হীদাক:—(১) অজোয়ান মকুপ চামচ (Tea spoon-full) অমমম চাক চাবা মতুংদা শিজন্নবা কাম্নে।

(২) হৈক্রু মকুপ চামচ অমগা তালমিশ্রিগা তিম্নহনা নোংমদা ২ রক শিজন্নবা কাম্নে।

(৩) ক্ষুধাবর্দ্ধক চাক তোকপা খুদিংগী চামচ অমমম চাগনি।

(৪) শিং অকংবা মকুপ তোলা ২ দা ঘী থরা, চিনি অঙাংবা থরগা গুলি মঙ্গল মরুমুক চাওনা তারগা চাক চাক্রিডৈদা চাবা কাম্নগনি।

(৫) ফিটকিরি (ফিজগিরি) মৈদা পোকলবা গ্রেন ২ গা চিনি খরগা চাবা কাম্নগনি।

(Health & Diet-by — Swami Sivananda)

পুক থিনবা

(সং—পাকস্থলীক্ষত, হিন্দী—পাকস্থলীকা ঘাব:,

(Eng—Gastric -ulcer.)

হকচাংগী মপান্দা চাফংলিবা অসিগুমনা হকচাং মন্নুংদস্তু চাফংলি। পুক মন্নুংদা লৈবা চাকখাও অমস্তুং থোইরিন লীনশাংগী লৈমায়দা চাফংলগা পুক চাফংপা কৌই।

খুদম :— অহানবদা পুক খরা খরা থিল্লি; অতুদগী ফবিয়ু হায়বদি ইয়া য়াদতুনা মথং মথং হেনগৎলকতুনা তোইনা তোইনা থিল্লকই। অশিনবা কাবা (Acidity) না হেনজল্লকলগা অনাবসি ওল্লকই। থোয়দো মথক অমস্তুং নংগন শক্লনা লোইবা মফমদা য়াম্না থিল্লি। মরক মরক্তা ওরকই। ওরগা অনাবা ফবগুম খল্লি। করি করিগুম্বা মফমদা ঈ ওরকই। মতম অসিদা কনাগুম্বনা যক্ষ্মা (T. B. Pthisis) ওইবগুম নিংই। ওরকলিবা ঈ অদু খবোম্বী (Lungs) তগীরা নত্রগা পুক্তগীরা হায়বতু খঙনবা পরীক্ষা তৌবা য়াই। মতুদি—চাকখাওদগী ওইরগা মচু মুগনি

অমসুং অচাপোৎ য়াওরকপা য়াই অদুগা কোংগোলগুম্বা য়াওগনি। থবোম্বীদগী ওইরগা ঈ মচু অদু ভাংগনি।

অনাবসি তৌরবদি মহৌশানা লৈগী মচু অসি অসি ঈগুম্বা ভাংই। মাংবা য়ৈথংকল্লি অদুগা অমাংবদা কয়ি কয়িগুম্বা লাক্নাং মচুগুমনা মুশিন মুবা মচু মাংই।

পুক্তা চাফংলকপা মতমদা মহৌশানা ইঞ্চি ৪ দগী ইঞ্চি অমা ফাওবা পাকই। চাফংপা অসি মায়পৈ মরিমক্তা পাক্লা শন্দোকন্দে। অদুগা মন্নুংদা হকচন্দুনা লুনা চাফংকল্লি। অদুগা চাকথাওদা চাফংপা ওইরবদি চাকথাওদা লৈরিবা ঝিল্লি (Mucus membrance) অদু পোমখংলকই। মতুম তৌরবদি অনাবসি ফীবম ফংলক্কে। চাকথাওদা নত্তনা চাকথাও থীবোংগা তাইনবা "ডিউডনেলদসু" তৌগল্লি।

অনাবসি মতম কুইনা নাগল্লি পাক হেক শিগন্দে। লায়না অসিনা চহি ১৫ | ১৬ তগী হেন্না নাগল্লি। চাফংপা হেনজিল্ল-ক্লবদি ঈ ওত্নুনা নত্রগা কায়দুনা শিগল্লি।

করম্বা মীনা নাগল্লি ?

য়াম্না শাবা অচাপোৎ চাগনবা অমসুং য়াম্না ইংবা অচাপোৎ চাগনবা মীনা লায়না অসি নাগল্লি। মহৌশানা খোং হাম্বা য়াম্না য়ৈথংকনবা মীনা নারবদি হিংগন্দে। মাংবা য়াগন্দে হায়দুনা জোলাপ য়াম্না চারগসু অনাবা হেনজল্লি। য়ু, চা কোফী য়াম্না থক্লবা অমসুং শানা শানা থক্লবা মীদি লায়না অসি পকনি।

লাইক্লোং :—অনাবা মীনা মহোশানা "সোডা" অম্বাকপা হীদাক চারগা ওাইহাক পোথ্বাই। মরম অদুনা স্রোড়া (Soda Bicrbe) কুপ্বা তোইনা তোইনা শিজিন্নৈ। মদুনদি অনাবব মপু:কানা ম্নাহনবদি ওমদে। খোং হাপ্বা মু:ওাইতে হায়দুনা জোলাপ শিজিন্নবস্নু ম্নাওই। মদুনা মতম খরা খোং খরা হামদোক্লুনা ফহল্লবস্নু পুক শোকলকপা হেন্নকই। চেল্লু য়াত্রবা, মশা শোক্লবা শগোলদা শাজেনা কনদুনা চৈনাখোননা চেলহনবগুম লায়না অসিদা জোলাপ চাবা অমস্নুং অথিনবা ফগৎনবা মন্থ কনবা হীদাক চাবা মাংনবগী মশক্নি। থৌনা ফবা মরিম লৈবা অমা ওইরবদি ওম্বমখৈ ইশানা ইশাগী ডাক্তর ওইবা ওম্বা চীপ্পাক, শাজেল অমস্নুং অরানবা শাজং লমচং চুমথোকতুনা ফগৎহনবা হোৎনবনা বুদ্ধি লৈরা মী অমা ওইরকনি। লায়না অসি পুক শুরগা খরা মুংওাইবগুম তৌই। তৌইগুম্বস্নু শুবগা অনাবা ফবহি নত্তে।

অলিশুবা ওইনা :—ম্নাংবা য়ৈশৎপা অমস্নুং চাকৎলিবা শরুক অন্থ ফগৎনবা অলিভ ওইল (Olive oil] শিজিন্নবা য়াম্না কান্নৈ। নত্রগা খোইবি, চম্প্রা মহি খরা য়ানবা অচপ্বা ঈশিং লুম্বু শাবনা ডুস নত্রগা এনেমা শিজিন্নদুনা পুক মরক মবক্তা তেংথোকপা কান্নৈ।

চনিং তিংবা :—মুমিৎ থুদিংগী ওইনা অককনবা মতমদা ঈশিং লুম্বু শাবদগী হৌরগা অয়িংবনা চনিং তিংবা কান্নবা শাজেলনি।

থিনবা হৌরকপা ঃ—ঈশিং অশাবগা অয়িংবগা ওন্না ওন্না (Revulsive compress) মিনিট ১৫ হীগা হৈবা কান্নগনি। অহিং চুন্না পুক্তা ঈশিং অয়িংবা খোম্বা Wet-sheet girdle.) শিজিন্নবা কান্নৈ। করিগুম্বা ঈ ফাইমন্নরবা অমদি ওরকলবদি ফীবম নিংথিনা শেমদুনা হিপহনগনি। মকী মরোল কোমহনগনি। চাকথাও মপাদা বরফ (Ice bag) থমগনি। নক্রগা ঈশিং অয়িংবা খোমগনি। বরফ ফংলবদি থরা য়োংহনগনি। মতাং অসিদা তিংথৌ শুবগী মহি আউন্স অমরোম খোইহি চামচ অমরোমগা য়ানদুনা পীথকপা কান্নৈ। ঈ ওথিবা অমসুং ফাইথিবা মী ওইরবদি ডম্বা মথৈ পীজ পীথকপদি য়াম্না চোক-শনগনি। মুমিৎ ১৫ নিরোমদি ফমুংদা হিপহন্দুনা তুমিন্না পোৎ-থাহনগনি মপানগী উনশা চাফৎলগা থুনা ফরকপগুম মমুংগীসু লাইয়েং চুমলবদি থুনা ফরকই। পুক্কিংদা ঈ ওখ্রে অনসুং ফাইখ্রে হায়দুনা য়াম্না মুংশা থিক্কম থোক্কে। অনাবসি পক্পা মীহু য়াগী অনাবা লৈবরা হায়বসি য়েংগদবনি। "পাই ওরিয়া" কৌবা য়াখোংদা নাই থোকপা লান্ননানা নারম্বা মী ওইরবদি অনাবদু হান্না ফগৎনবা হোৎননি।

পথ্যঃ—অনাবা কন্না তৌরিডেদা পুকলোমদা করিমত্তা চাদনবা হোৎনগদবনি। অমাংথোং লোমদা মুকোজ নক্রগা পোইহি কাপশিনগনি। শঙোম অমসুং কমলা মহি ছাটাক ১½ রোম পুং ২।২ গী অয়ুক্কী পুং ৭ ডগী মুংদাংগী পুং ৭ ম্যাজবা পিথকতুনা থম্নগনি। অডাংবা খোম থকপগুম্বা খজিক খজিক্তা থকতুনা

চাকখাওবু য়াম্না পোত্থাহনগনি। মশা কনখৎলকপগা লোয়ননা চয়োল অহুমলোম শুরকপদা বার্লি, চাক অপেৎপা, মনা-মশিংগী এন্থাং, অথোৎপা অচাপোৎ খনতুনা পীজগনি। থামেন অশিনবা অরাথবী, অফবা পথ্যনি। শঙ্গোম, মাখন শুমদোকখ্রগা লৈহৌবা "তক্র" (Butter milk) ফরবা পথ্যনি। অনাবসি পকপা মীনা অমুক্তদা পুক পীক থন্না চবগী মহুত্তা মতম কক্না ৪ | ৫ রক থোক্না চাবা কান্নগনি। য়াইভং নত্তনা অতৈ মসলা শিজিন্নবা ফত্তে। মরু ওইনা মোরোককুম্বা অশাবা মসলা শিজিন্নবা কান্নদে। ওম্বমথৈ অথোৎপা চীঞ্জাক চাবা কান্নগনি। লফুওম্বা মশীং য়াম্না য়াওবা চাবা অনাবা হেনগৎলি। মতম কুইনা নারকপা মী অমা ওইরকলবদি কমলা, মহী, য়ুবী মহী, (ডাব) থামেন অশিনবা বটর মিল্ক নত্রগা শঙ্গোম থকতুনা লেন্নগা মুংদাং রাইরমদা বার্লি সাগুওম্বা থকপা কান্নগনি। চাক চাদবা ওমদতুনা চাবা তারবসু য়াম্না পেৎনা থোংলগা চাবা কান্নগনি। লায়না অসিদা (olive oil চোরফোলগী থাও ফরবা হীদাক্কি! অনাবা অসিদা চাংদি য়ামদনা মাখন থরা থরা চাবা কান্নে।

চারোইদবা অমসুং হেনগদবা—চা, চিনি, মিঠাই, ঘী থাওদা তাওরবা অচাপোৎ, য়ু, চুরুট, বিড়ি, অপুম অশা মশিং য়াম্না য়াওবা অচাপোৎ চাবা পক্লদে। লায়য়েং অয়াম্বা চাবা তুমদবগী লায়য়েংগা অমত্তনি।

শাত্তেকলঃ— নোংমগী মন্নুংদা পুক্লিং য়াম্না মুংঙাইনা য়ামত্রবদা মাইল ৪ রোম হন্না চাবা চৎপা কান্নে। মীতাগী

মতুং ঈম্না হকচাং শাজেল তৌবা য়াম্না কাম্নে। হকচাং নোম্ন-লিকপা অকনবা নত্রবদি য়াগনি। নোংমদা ৩।৪ রক ইরুঙ্ক-থোকপা অমসুং ঈশিংতনা হুম্মাং ভানথোকপা করবা শাজেলনি।

ঈতোল

স—অমাশয় Eng. Dysentry হি—(পেচিস)

থিরিন (বৃহদন্ত্র colon) শাওগংলক্তুনা তোলহাও ফাইরকই। থিরিনগী অথোৎপা উনশা অহু চাকৎলক্তুনা ঈ তোলহাওগা লোয়ননা মাংলকই। মতম অহুদা ঈতোল ফাইবা কৌই। পুং ২৪ গী মনুংদা ১৫ রক্তগী হেন্না তোইনা তোইনা পুক য়েকহুনা মাংলকই হাও অঙৌবা, মরক মরক্তা ঈগা হাওগা য়ান্নবা ঙা অতেকপা শেম্বগী মহী মানবা মাংলকই। পুক য়াম্না য়েকলকই। হকচাং চোকথরকই। অমাংথোং শারকই, করি করিগুম্বদা অমাংথোং মপাল থোরকপস্থ য়াওরকই। ঈশিং য়াম্না খৌরাংলকই। তুম্বা য়াররক্তে। অহানবদা লৈ থাগৎলি। অহুগী তুংদা ঈভাং ভাংলকই। থোং শুৎ ইংলকই। মিহুন থুনা হুন্নকই অমসুং পীকথরকই। লাইহৌগী মৈশা ১০২% দগী ১০৩% ফাউবা কাররকই। অনাবা ফররকলগা তোলহাও অমসুং ঈ ফাইবা মথং মথং হন্থরকই। পুক নাবা ফররকই। অমসুং হান্নগী অমাংবছ

মাংলকই। মহৌশানা লাইনা অসি য়াম্না শাথিবা লাইনানি। হেন্জনখ্রগা থিবোংবু য়োমশন্নিবা অপাবা উনশা অহু শাওগংলকহুনা অন্ত্রাবরণ প্রদাহ (Peritonitis) নচিংবা ঈপাই থিবাই (colitis) কৌবা লাইনা নাবকই। মতম অহুদা অনাবা লাইয়েংবা ওমলক-তহুনা শিগল্লি। ডিসেন্ট্রি অসি মেডিকেল সাইন্সকী মতুং ইন্না এমোবিক (Amobic Dysentry) অমসুং বেসিলরি ডিসেন্ট্রি (Basillary Dysentry) কৌই। এসিয়া মহাদেশতা লাইনা অসি য়াম্না তোইনা নাগল্লি। এমিক হায়বা মহিক জারগন্দগী অনাবসি শন্দোরকই হায়হুনা এমোবিক ডিসেন্ট্রি থোনখি।

লাইয়েং ঃ—য়াম্না থুনমক লাইনা অসি নাবগা চারা হেন্দুনা হান্না লাইহৌ লেপ্পবা হোংনগনি। থিরিন অসি খোইহি য়ানবা ঈশিংনা হেংথোকনি। অনাবা য়াম্না কল্লিদৈদা শঙোম ছানা মহী মোল, বার্লি সাগুদানা নত্তনা তুম্বদা রাগদবা অচাপোৎ পীজবা ফত্তে। তোইনা মাংলগা মশা য়াম্না শোন্থরকই। মরম অহুনা থাপ্পা চংহুনা মাংদনবা হোংনগনি। বেথপেননচিংবা খোং হাম্বদা মুংডাইগদবা মফম য়েংগনি। এনেমা তৌবা মতমদা য়াম্না চোকশনগনি ঃ তপ্না তপ্না ঈশিং চংনবা হোংনগনি। ঈশিংদা দহি (শঙোম অকম্বগী মহী) থরা য়ান্নহুনা এনেমা তৌরবদি থুনা ফগনি। পুক্তা লৈশো লৈপাকী লৈখোম খোমলবদি অনাবা থুনা ফগনি। নত্রগা ঈশিং অয়িংবসু পোম্বা য়াই। লাইহৌ হনখ্রবগী তুংদা বার্লি সাগুদানা চৌবন, পীথকপা য়াগনি।

হীদাক ওইনা :—

(১) লফোই খোইমিং কাবা অমা মঙ্গে অরিবা অমস্তুং থুম খরসং য়ানহনা নোইখাইরগা নোংমদা ৩ লক পীজরগা অনৌবা অমস্তুং অরিবা ঈতোল কাইনা কৈ।

(২) শঙ্গোন পৌরা অমদা কাষ্টর ওইল তোলা ২½ য়াল্লগা থকপা কাম্নগনি।

(৩) খোইদিং অমুবা মাষা ৩ দশী মাষা ৬ ফাউবা তকথাই-রগা চিনি অঙৌবা নক্তগা মিশ্রি শরুক ৫ (মঙা) হেন্না হাপলগা পীজবা কাম্নগনি।

(৪) মেক্রুক য়াম্না কুপ্না তকথাইরগা ফীদা নিকথোকপ২ ই তোলা চিনি নক্তগা লফোইগা তোংলগা পীজবা কাম্নগনি।

(৫) হৈখাগোক ঈতোলগী কান্নবা হ্দাকনি।

চীজাকা অকুপ্পা য়ারোলদি গেস্ত্রিক অলসার পুকচিনগী মতাংদা য়েংবিয়ু।

অনাবা ফগংলকপদা য়ায়া চাশনবা ফত্তে। কাওরোইদবদি থিরিন্দা নাবসি অকনবা অমস্তুং মশীং য়াওবা অচাপোৎ চাবা ফত্তে।

ফীরাক নাবা

ফীরাকী মথৌ নিংথিনা পাংপোকপা ওমলক্কবদগী মথল মথা অয়াম্বা লাইনা পোকলকই। ফীরাকী মরম মুম্না থংনবগীমদক্তা মথক্তা য়াওথ্রিবা পুক্নী হকচাং কায়াত্তা য়েংবিয়ু। ফীরাক্কী মনাক্তা নুং মকুপ লৈবা [gallstone], নাপু কাবা [Jaundice] ফীরাক চাওথোকপা, ফীরাক শাবা, ফীরাক চাওথোকপা অমস্তুং পীকসনবনচিংবা মথল মথা অয়ম্বা লাইনা পোকলকই। চাবা থকপা লানবদগী অনাবসি পোকলকই। হকচা ঈ য়াম্না শেংহনবা অমস্তুং অরানবা চীঞ্জাক চুমথোকপা লাইনা অসিগী মরু ওইনা থবকনি। ফীরাক পোম্বা, নুং লৈবা ক্যানসর, সির সিসনচিংবদি অরুবা অনাবনি। মতিক চাবা মাইবা ডাক্তরনা য়েংহনগদবনি।

লাইয়েন্থোক :—ফীরাক্কী থোরকপা মহী পিত্তরসনা চবি (মহাও) গী জাৎ মথৈ তুমহল্লি। ফীরাক নারবদি মহীশিং অসি নিংথিনা থোরক্তে। থিবোং খিরিন্দা চংগ্রগা পুমথত্তুনা লৈগল্লি। মরম অদুনা ফীরাক্কী লাইনা হেক নারকপগা মরেক মহাও য়াম্না য়াওবা অচাপোৎ থাদোকনি। অরাথবী আলু, কবোক অফাবা, পাউরুটি চাবা কৈ। ঘী থাও অথুম অহাও, মিঠাই চাবা য়াম্না ফত্তে। শা, ঙা য়েরুম য়াম্না চাবসু ফত্তে। শঙ্গোম কাউবা চাবা ফত্তে। মাখন লোথোকখ্রবা তক্র (Skim milk) থকপদি কৈ। লাইনা অসি হেক হৌরকপগা ছানামহী, কীহোম মহী, অরাথবী অমুনবা, লফোই চাবা কায়ে।

[১] নোংমদা ২ । ৩ লক ফীরাক্কী মপাদা ঈশিং অশাবনা মিনিট ৫ অম্বিংবনা মিনিট অমা ওন্না ওন্না মিনিট ১৮ হীগা য়ৈবা কান্নরবা শাজেলনি । ফীরাক চাওখোকপা থুনা কৈ ।

[২] হুমিং খুদিংগী চনিং তিংবা অমম্ভুং মরক মরক্তা ঈশিং হুম্মাং ভানবা কান্নগনি ।

[৩] ফীরাক ওইনা চন্দ্রপ্রভা, শিলাজিৎ করবা আয়ুর্ব্বেদকী হীদাকনি । প্রয়োগ বিধিদা য়েংবিয়ু ।

[৪] মহাতিক্ত [কালমেঘ ভূগতি মনাগী] সুক্তানি করবা হীদাকনি ।

নাপু কাবা

[সং কামল রোগ Eng. Jaundice হিং-হলদি]

ফীরাক্তগী পিত্তরস থিবোংদা চংলকলগা অচাপোৎপু ফীবম কাইদনা থম্বা অমম্ভুং চাবা ভুমবদা মতেং পাংলবসু পিত্ত [Bile] অসি মথল অমগী হুনি । করিগুম্বা মরম অমদগী পিত্তরস অসিনা থোরকপদা থিংখ্রবদি ফীরাক্কী মহীগা ঈগা তিন্নথি । মতম অদুদা ঈ ফলক্তে : হকচাংগী যন্ত্র পুম্নমক শোম্বরকই । মিৎ, উনশা, হকী ঈশিং, হুম্মাং নচিংবা য়াইওং মচু মাল্লকই ।

চাবা নিংথিনা তুমললক্তে; খিগী মচু ওল্লকই। অমাংবগী মচু মুবা, ঙৌবা, মনম য়াম্না নমথিবা পুক নাবা, ওনিংবা, তনখৱৰা হকচাং শোঙ্গবা, তুমনিংদবা, চিনথাবা, থগোকপা, মিহুন শোই-ৱকপা, খুদম ফাউৱকই। করিগুম্বদা লাইহৌ য়াওরকই। ম্যালে-রিয়া, টায়ফোইড, নিউমোনিয়া, অমসুং থমোয়গী লাইনানা নারুবা মীনা লাইনা অসিনা নাগল্লি। কুইনাইন, স্না হীদাক য়াওবা হীদাক কা হেন্না চারুৱগা ফীৱাক শোকললকই।

লাইয়েংবা:—মশা থৱা কনবা মী ওইরবদি তুমিং ৩ নি অয়ুকী পুং ৮ তাবদগী নুংদাংগী পুং ৮ তাবা ফাউবা পুং ২।২ কান্নন চপ্প্রামহি ঈশিং খোহিগী সর্বোট শেমতুনা নত্রগা কীহোম মহী গিলাস অমমম থক্তুনা চারা হেল্লগা নুংদাৱাইৱমদা এনেমা তৌবা কান্নগনি।

[১] হীদাক ওইনা মাইয়েংবী মনা শুবগী নহী তোলা ২½ [আউন্স অমদা] খোহি চাম্মচ অমা য়াল্লগা নোংমদা ৩ লক থকপা কান্নৈ।

[২] চনম গ্রেন ৩০—চাং নাইনা নোংমদা ২।৩ লক চাবা।

[৩] ক্ষুধাবর্দ্ধক, শিলাজিৎ, হরিতকা, চন্দ্রাপ্রভা ফরবা হীদাকনি। চীঙ্গাক অমসুং লাইয়েং পুন্নমক ফীৱাক শোকপগা চপ মান্নৈ।

খোংহাম্বা নক্রগা পুকচৎপা

(সংস্কৃত-অতিসার Eng. Diarrhoea. হিং-দস্ত)

য়াম্না তোইনা, মহী লাংনা হুন্না হুন্না মাংলকপগী মামং "পুকচৎপা" কৌই।

অনাবগী হৌরককম চক্জিক, অপুম অশা, ঈশিং কত্তবা শিজন্নবা মহু চেনবা পোৎ চারুবা, ঋতু ওন্নবা হায়বদি ইংলম্বদগী হেক শান্নকপা, শান্নকপদগী হেক ইংলকপা। মক্ল ওইবা মন্নম অমনা হুকচাংদা কান্নরোইদবা মচাক য়াম্না পুনশনতুনা লৈরবদি মহৌশা লাইরেম্বীনা হুকচাংদগী কত্তবা মথৈ শেংদোকপীতুনা মপান্দা পুথোরকই। থিবোং-থিন্নিনগী মপাল থংবা শরুক্তা য়াম্না শাবা নাং নাং লাওবা মপ্তাম অমা লৈ। মহুদা কক (Mucus) থোকই। থোকলিবা রস অতুনা অচাপোৎ তুমহল্লি। মতুনা চাবা তুমলবা মতমদা অচাপোত্তগী রস চুপশল্লি। করিগুম্বা মরম অমদগী থিবোং থাউ মমুংদা লৈরিবা রস চুপশনবা ঝিল্লি (Mucus membrance) অসিনা রসশিং অসি চুপশনবা ঙমলক্তবা মতমদা য়াম্না মহী লাংনা মাংথোকলকই। করিগুম্বা মরম অমদগী শাওগৎলকপদগী নক্রগা হুকচাং শোম্বরকপদগী হুকচাং মমুংদা শান্নরিবা তোং (Muscle) শিং অসিনা নিন্নম কাইরকই। মতম চানা চাকথাওদা নক্রগা থিবোং থিরিন্দা অচাপোৎকী শরুক অতু কুমথরক্তে। নিংথিনা তুমদবা অমম্তুং হুকচাংদা লৈকম

খোক্তবা মচাক লৈবদগী পুকচংলবই।

খুকম—অহানবা ওন্নকই। কোক তাওরকই। তোইনা তোইনা মাংলকই। পুক শাওগংলকই। পুক কংখংলকই। চানিং থকনিংদে। লৈ-থাগংলি। হকচাং ইচোক চোকথরকই। স্বর নমথিকরই। মিহুন পীকথরকই।

লাইক্লেং—তুমদবদগী পোকপা অনাবা ওইবা মরমনা ল্যাইনা অসি হেক হৌরকপদগী চারা হেনগনি। ঈশিং চন্দ্রা মহিগুম্বা নত্তনা অতে চাবা থকপা কান্নদে। হেক হৌরকপগা ঈশিং লুম্বু শাবা সের অমরোমদা থুম তোলা অমরোম য়ানহুনা এনেমা নত্রগা ভুস তোহোবা য়াম্না কান্নগনি। মতুনা পুক্তা লৈবা ক্লত্তবা মচাকমখৈ থুনা চামথোক্তুনা দোষ লৈহন্দে। মাংবা থিংনবা হীদাক লাংথক পংতৌ তোশনবা ক্লত্তে। হকচাং য়াম্না চোকথরকলবা মতমদা ওবা অমস্তুং ফাইবা থিংনবগীদমক্তা হীদাক লাংথং তৌগনি। খোং ইংদনবা অমস্তুং শাগৎনবা হোৎনগনি। চন্দ্রামহি, ঈশিং চান্নাবু হেল্লবদি মথন্তা অতুম ক্লজখিবস্তু য়াওই! কীহোমমহি-ঘোল, ছানামহিনচিংবা অনাবা থরা পোথারগা পীথক্কনি।

হীদাক—(১) সুংশি হীদাক মনাগুবগী মহী তোলা ও গোলমরিচ মরু ৩ তকথাইহুনা হাপ্পলগা সামর থুম থরদং হাপ্তুনা নোংমদা পুং৪ | ৪ কান্ননা ৩ লক পীথকপা।

(২) শিং অকংবা অমস্তুং জায়ফল মাবা অমদগী মাবা ৩ কাউবা কীবমগী মতুংইম্না সুংদা ঈশিংগা লোয়ননা তকলগা ঈশিং ছাটাক অমদা য়ানহুনা পীথকপা কান্নৈ। আরোগ্য প্রকাশ

(৩) কফোই মরা তোলা ১ লোং মপাল ½ তোলা ঈশিং ছাটাক ১ য়াম্না মুম্না ফুৎলগা পুং ২ | ২ কাম্লনা থকপা খোং হাম্বা ফংগনি।

আয়ুর্ব্বেদকী হীদাক ওইনা— অর্ক পুদিন ড্রোপ ৮ ঈশিং আউন্স অমদা য়ানতুনা থকপা ফৈ।

(৪) কবোখজি মকুপ গ্রেন—— ১০

দালচিনি—— ১০

খোইহি— — খরা

নোংমদা ৩ | ৪ রক পীথকপা। (Home Ramadies By—Sawmi Sivand)

পথ্য—নোংমাদি কয়িমত্তা পীজদবা ফৈ। খোং-হাম্বা খরা খরা লেপলকপা মতমদা বার্লি, সাগু, চেংপাকী মগুৎ পেরুক মহী পীথকপা কান্নগনি। খোংহাম্বা লেপখ্রবস্তু মতম খরগীদমক্তা ঘী থাও, হৱাই, শা, ঙা, নিঠাই, তল, বোরা, পকৌরা, নচিংবা চাবা ফত্তে।

কলেরা

(পুকচৎপা Cholera) অতিসার হিং-ইজা)

আয়ুর্ব্বেদগী মত মতুংইন্না বায়ু, পিত্ত, কফ অহুম্না প্রকোপ ওইরগা কলেরা তৌরকই হায়না লৌই। অদুগা মেডিকেল সাইন্সগী মত মতুংইন্না লাইনা অসি কলেরাগী মহিক Comma Bacillus তগী শন্দোরকই হায়না লৌই।

লাইনা অসিগী লাইওং (অবস্থা stage) অহুমথক লৈ। অহানবা থোং য়াইঙং মচু মান্না য়ান্না তোইনা তোইনা মাংলকই। পুক শাওগৎপা, কোক চিকপা, ওনিংবা, ঈশিং য়ান্না থোরাংবা। স্বরগী ফিবম কাইরকই। অদুগী তুংদা য়ান্না কুংশল্লবা হায়ফেং ঙাংবা পিত্ত য়াওবা অমাংবা মাংথুবগী তুংদা চেংহি মচু মানবা অমাংবা মথল অমা মাংলকই। মতুদি অনিশুবা ষ্টেটজ হৌরকপা মতাং অসিনা থোং, থুং ইংশল্লকই; হকচাংগী মৈশা হন্থরকই। হকচাং অসি ইশং শংজল্লকই। স্বর ফাউবা ইংলকই। মপান্দা শারগা মসুংদনা (হকচাং মহুংদনা) ওমচাক্লে। হায়বদি সুংপাল ওন্নে। অনাবগী মিহুল য়ান্না পিকথরকই অদুগা য়ান্না থুনা হুল্লি। ঈশিং থিংখি; অনাবা পোত্থাফম খংলক্কে। থোং-খুত্তা উচিরাই কাবা হৌরকই। মতাং অসিদা শেগ্রাক্তা থার্ম্মোমিটার থাদুনা য়েংবদা হকচাংগী মৈশা ৯৫° নত্রগা, ৯৬° লৈ। অদুগা অমাং-থোংদা য়েংলগা ১০৫° দগী ১০৬° দা লৈ। পুক কংখৎলকই। ওরকই। হন্না হন্না থগোকলকই। মতৌ অসুন্না পুং কয়ামরুম

তৌরম্মী। অদুগী তুংদা অহুম শুবা থাক (stage) হৌরকই। মতাং অসিদদি অনাবসি হৈলং লংথরকই। অমানদি মাংদে। উংদুনা লৈ। খুদাংদা মিহুন ফংলক্কে। থম্মোয় (Heart) য়াম্না লোম্বরকই। হুম্মাং অনপ্পা কাথৎলকই। অনাবা অকনবা ওইরবদি পুং ৪ দগী ৮ ফাউবগী মহুংদা অনারগী পুন্সি মাংখি। করিগুম্বদা পুং ১২ দগী ৪৮ ফাউবা হিংদুনা লৈবস্ত য়াওই। অনাবগী মৈশা লৈরকলবা ঈশিং থাইরকলবা খুদাংগী মিহুন ফাউরকলবা, অনাবনা নিংথিনা তুমললকবদি ফগংলকই। নত্রবদি অনাবগী ফিবম অদু য়োরবদি শিগ্নদবগী খুদমনি হায়না খংনগনি।

কলেরা য়াম্না শিগনবা লাইনা ওইবনা মতিক চাবা মাইবা ডাক্তরবু মাংজোননা কৌদুনা য়েংহনহৌগনি। তান চাদবা ডাক্তর মাইবা কৌবা ফংত্রবদি মথাগী নিয়ম অসিনা অনাবগী মথরাই কলহৌবা ঙম্বা য়াই।

লাইয়েং—অনাবগী মশা শাগংনবা রবরগী থাও ঈশিং অশাবা হানবা লিকলি নাক-য়েৎ খোংদা থমদুনা শাগংহনগদবনি। পুং৩ | ৩ গী মহুংদা থুম চামচ ৮ ঈশিং অশাবা ডিগ্রি এক ১০৫ শাবা কোরার্ট ২ দা য়ানদুনা এনেমা তৌবা অনাবগী মখোং য়াম্না হামথিবা মরমনা ঈশিং পিথকপা কদৌঙৈদস্ু থিংলোইদবনি। ঈশিং অমসুং চম্প্রা মহীদি ফরবা হীদাক্কী মশক ওইবা চীঞ্জাকনি। ঈশিং থাইরকলবদি চম্প্রামহী ঈশিংগা লোইননা ছানামহি পীথকপা য়াই। য়াংদা ঈশিং অশাবনা মিনিট ৫ অয়িংবনা মিনিট অমা

ওন্না ওন্না মিনিট ১৮ হীগা য়েগনি। মতুনা হকচাং শাগংলকনি অমত্তুং থম্মোয় কনখংলকনি।

হীদাক— (১) ডাক্তর অমসুং কবিরাজশিংনা অর্ক-কর্পূর (Sprit of Champhor) শিজন্নে।

(২) ঈশিং থোরাংবদা চম্প্রামহী ঈশিং য়ান্নবহু চামচ অমমম ওইনা মতম থরা থরা কান্নদুনা পিথকউ।

উচিরাই কাবদা—হংগাম থাওদা কর্পূর য়াল্লগা মালিস তৌবা কান্নবা ফংই।

হকচাং ইংথরকপা মতমদা শীংগা থাওগা তিন্নরগা তৈবা কান্নে। মকরধ্বজ, কস্তুরী কর্পূর খোইহীগা তিন্নরগা লেক্তুনা পিজো। (প্রয়োগ বিধি অরোইবা অধ্যায়দা য়েংবিয়ু)

ঈশিং থাইনবগীদমক্তা—ঈশিং মরাং কাইনা পীথকপা ; নত্রগা ঈশিং খরা শারপ্পা এনেমা তৌবা কান্নগনি। নত্রগা মুত্রন পাউদর পীথকপা কান্নে।

থগোকপগীদমক্তা—ঈশিং য়াম্না ইংবা নত্রগা বরফ পিথকলবদি থগোকপা লেপ্পী।

পথ্য—অনাবা ফগংলকপগা লোশননা অহানবা চাক হেক পিজরোইদবনি [অমাংবা মচুনা য়াইঙং মচু মাল্লকলবদি ঘোল পিথকপা য়াগনি। চোবন, বার্লি, সাগু, হৈমহা পিজরমলগা মমৈদা চাক পেৎনা মনামশিংগা এনশাংগা পিজরক্কনি। মতম থরদি শা, ঙা, অপুম-অশানচিংবা চাবদা তুমলোইদবা খক পিজরোইদবনি। মুংশিহীদাক্তি ফাবা হীদাকনি।

[১] কলেরা হৌরকপদা গোলমরিচ মরু ৩ | ৪ শাইহল্লগা য়াইঙং অতেকপা মহী আউসমুক হন্না হন্না পিথকলবদি অনাবা কনশল্লকপা ঙমদে।

[২] শিং অমসুং সৈন্ধব লবন নত্রগা চুম্নগী থুম য়ানলগা পিজবসু কান্নে।

[৩] য়াইঙং মকুপ ফাইবা অমসুং ওবগী মতুংদা খরা খরা পিজবা কন্নে।

লমহুল

(অশ্মরী Renal calculi)

অনাবগী হৌরকফম আয়ুর্বেদ শাস্ত্রগী মতুং ইন্না মুংশিং (বাত) না ফলক্তুবা (প্রকুপিত) ওইরগা হকচাংগী শুক্রগা লোয়ননা ঈশিং য়াকমদা মূত্রাশয়দা লৈরগা নত্রগা পিত্ত অমসুং শ্লেষ্মাগা তিন্নহুনা কংশল্লগা মূত্রাশয়দা-সুং লৈরকই। প্রাকৃতিক চিকিৎসা (Nature cure) গী মত মতুং ইল্লগা চীঞ্জাক্কগী ওইরকপা রসপু নিংথিনা তুমদবদগা মথল মথা অয়ম্বা রাসায়নিককী মচাকশিং ঈদা লাক্তুনা তিন্নরগা অশিনবগী শক্তক (এসিড Acid) হেনগৎলি। মহৌশা লাইরেম্বীনা হকী ঈশিং ওইনা ইউরেট

(Urates) ইউরিক (Uric Acid, ওক্সলেড (Oxalates) ফসফেট (Phosphates) নচিংববু মপান্দা পুথোক্নুা হকচাংবু শেংহন্নবা হোৎনৈ। মীওইবনা শাজং লমচং অমস্তুং চৌজাক নচিংবদা অরানবা চুমথোকপা ওমদবদগী মথক্তা হায়গ্রিবা মচাকশিং অসি কা হেন্না লৈশল্লক্নুা মহৌশা লাইরেম্বীনা মপুং ফানা পুথোকপা ওমলক্কে। অমস্তুং মচাকশিং অদুনা ঈশিং থৎপদা য়াওদবদগা পুনশনহুনা হুংগুমনা কনশনহুনা লৈথি। মতম অদুদা "লমছল" ওইনা ঈশিং মরীদা অমস্তুং লশিং য়াফমদা লৈথি।

খুদম—(লক্ষন Symtom) ঈশিং চৎপদা মকুপ য়াও-রকই। খ্বাং (কীডনী মপান্দা) খাংবা ওমদনা নারকই। অনাবস্থু হকচাংগী খাও ফাউবা নারকই। অনাবদু করি করিগুম্বা মতমদা খোংপাক ফাউবা নারকপা য়াওরকই। ঈশিং তোইনা চৎনিংই ; অদুগা চৎলুরগা তপ তপ তাহুনা চংপা য়ারক্কে; হকচাং নিকপা, ওবা খাও (তুরুম) চাওথোকপনচিংবা মওং উংলকই। ঈশিং চৎপদা য়াবা অমস্তুং ঈশিং চৎপদা নাবা অমস্তুং ঈশিং চৎপদা ঈ য়াওরকই। শিংলি শোকপদগী অনাবা পোত্থাকম খংদবমখৈ নারকই। মিনিট অনিদগী মিনিট ৩০ ফাউবা নারমলগা খংহৌদনা ফখি। মতম অদুদা অনাবা পুংয়াং য়াংদুনা ফরকপগুম থল্লি।

করম্বা মীনা নাগল্লি ?

শা, ভা য়াম্না চাবা, চাক তলনচিংবা শল্লক কা হেন্না য়াম্না চাশনরা মীনা লাইনা অসি খিৎ তোইনা নাগল্লি। মনা মশিং হৈ-রা শংঙোম, ঘী, মাথলনচিংবা য়াম্না য়াৎনা চাবা মীদা লাইনা

অসি নাগল্লি। মতম অসিগী চীঙ্গাকী মরমদা য়াম্না মুন্না থিজন্নবা ডাক্তরশিংনা লেপ্পী মতুদি ভিটামিন এ ম্বাৎপদগী অমসুং ক্যাল-সিয়মগী শরুক কা হেন্না ঈদা লৈবদগী অতুগা য়ুনচিংবা নেশা চাবদগী অমদি মিশি য়াওবা হীদাক লাংথক চারুবদগী (Lead-Poisoning) তৌবদগী লমহুল থুংগল্লি। লাইনা অসি নুপীদগী নুপানা হেন্না নাগল্লি। মশা মউ নোয় খোত্তবা ফমতুনতা লৈবা মীনা অনাবসি খিৎ তোইনা নাগল্লি।

মুং লৈরে হায়না হেক চিংনবগা য়াম্না থুনা এক্সেরে (X-Ray) গী পরীক্ষা লৌতুনা য়েংবনা চুনই।

লাইয়েং—মতম কুইনা লাইয়েংহৌদতুনা চাওনা লৈখ্রবদি পীকথনবা অমসুং মুং অতু শোঁদোকনবা হীদাক লাংথক তৌবা কান্নদে। হৈ শিংলবা সার্জ্জননা অপারেশন তৌতুনা লৌথোক-লগা মতুংদা অমুক মুং ওইবা ঙমদনবা হীদাক লাংথক শাজেল অমসুং ঈশিংগী লাইয়েংনচিংবা তৌরগা অনাবগী খুদোংচাবা হেনগনি। অশেংবমক্তি পীকলিঁডেদা মুং অতু তুমহনবা ইশাগী অরানবা কয়া চুমথোক্তুনা ফগংনবা হোংনবনা অশিংবা জ্ঞান লৈবগী লাইয়েংনি। মতম অসিগী সার্জ্জরিনা মুং য়াম্না লাইনা অনাবগী খুদোং থিহন্দনা লৌথোকপা য়াওরে। মসি বিজ্ঞানবু থাগৎনিংঙাইনি। অতুমনদি ওইরগা অনাবনা চোকশনবা ম্বাৎপদগী হান্নগী মশা ফত্তনবগী শাজৎ লমচৎ অমসুং অরানবা চীঙ্গাক চুম-থোক্তুবদি অনাবা হনজনতুনা নারগা ইতত্তনা থাং থাহনবদি খুদোং থিনবগী মশকনি। মরম অতুনা অহানবদা চীঙ্গাক অরানবা চুম-

থোক্কনি। মরক মরক্তা কমলা, কীহোম, তক্র (Butter milk) নচিংবা থক্কু্না চারা হেন্দোকলগা অমাংবা শেংনা শেংনা লৌথোক-কনি। অমসুং হুম্মাং ঙাম্মোক্কনি। লাইনা অসিদা কমলা মহী অমসুং কীহোম মহী থকপদি অঙক্পা ফংনা কাম্নে। চাবদা খোংক্রুম, তোর্বোং থবী, তরমুজ, পেরুক, কপি, ঈশিং এনশাং কোম্প্রেক তুজোম্বা, চাবা য়াম্না কান্নে। ভিটামিন "এ" য়াওবা মাখল, ঘী, বাদাম, নৈপাক হরাই, য়ুবী মহী, কোড লিভার ওইল চাবা কান্নে। চারগা অশিনবা হেনগৎকদবা (অম্লংশ্ম acid Forming diet) ঙম্বামথৈ থাদোকনি। চীঙ্গাক অহানবা শরুক্তা মতুগী মরম নিংথিনা ইজথে ; পাবীয়ু।

লাইনা অসিদা ঈশিংগী লাইয়েংদি য়াম্না কান্নখ্রবা লাইয়েংনি। মরূ ওইনা ঈশিং লুম্বু শাবদা তিংবা (Hip bath), হীগা য়ৈবা, ঈশিং মনিলনা হুম্মাং ঙানবা, অমসুং ঈশিং অফবা নক্রেগা মুংশাদা নিংথিনা য়াইরবা ঈশিং থকপনচিংবা ঈশিংগী অফবা লাইয়েংনি। নোংমদা য়ামদ্রবদা ২ | ৩ লক ইরুজথোকপা কান্নরবা শাজেলনি।

অনাবা কন্না হৌরকলবদি মিনিট ৫ ঈশিং অশাবদা মিনিট৫ অয়িংবদা ওন্না ওন্না তিংবা থুদক্তা কান্নবা ফংবা ঈশিং লাইয়েংনি।

হীদাক ওইনা—শিলাজিৎ, চন্দ্রপ্রভা, মকরধ্বজ, পুর্ণনবা, জীবকারিষ্ট ফরবা হীদাকনি। হীকাক্কীদমক্তা প্রয়োগ বিধিদা য়েংবিয়ু।

ঈশিংখাও চাওখৎপা

(Cytitis)

ঈশিং য়াফম (kidneys) দগী হকী ঈশিং চিথরকল্লগা তুংফমগী মমিং ঈশিং খাও মূত্রাশয় (Bladder) কৌই। মসি চনিং খোইদৌ মখাদা লৈ। চাউরাক্লা পোৱা ১½ রোম চল্লি। ঈশিং য়াফম মূত্রাগন্থী (kidney) দগী চনিং ফাউবসিনা মরী অনিখক চিথরকলিবা ঈশিং মরীঅনিঅদুবু ডাক্তরগী লোন্দা ইউয়েটর (ureter)কৌই। মসি ইঞ্চি ১৪ দগী ১৬ ফাউবা শাংই। অদুগা ঈশিং খাওদগী ঈশিং চৎনবা মূত্রানালী ঈশিংখোং অসি নুপাগীনা ইঞ্চি চনুপীগীনা ইঞ্চি অমা মখাইরেম শাংই। ঈশিং খাও অসি শাওগৎপগী মমিং মূত্রাশয় প্রদাহ (Cytitis) কৌই। ঈশিং মরী অসিদা শাবা চনিংদা য়েকপা তোইনা তোইনা ঈশিং চৎনিংবা, নাই মানবা ঈশিং মচিং মচিং চংখিদুনা লৈহৌবনা ঈশিং খাও অসিদা শাবা অমসুং নারকই।

লাইয়েং—ঈশিং য়াফম হৌবগা অমত্তনি।

ঈশিং চৎপা য়াদবা

(মূত্ররোধ Retention of urine)

ঈশিং খাওদা ঈশিংদি লৈরগা ঈশিং চৎপা য়াদববু খংনগনি। ঈশিং চৎপা য়াদবগা ঈশিং খাইদবগা মশা অমত্তা নত্তে। ঈশিং

য়াকম (কিডনী) দগী য়ুং লাক্লবা মরমদা ঈশিং খাওদা ঈশিং লৈতে অহুগা ঈশিং চৎপদা য়াদবনা ঈশিং খাওদা য়ুং লৈনা লৈনা য়াদবগী মমিংনি।

লাইনা অসি চনিং ৱাংখৎললি। ঈশিং চৎমিংলগা চৎপা য়াদে করিগুম্বা ঈশিংথোংদা তংতুনা হৌখ্রবা অমম্তুং শাওগৎ-লকলবদি শিংল্লি। শিংলি শোনবদগী অনাবসি হৌরকই। করি করিগুম্বদা মুপীগী মীরোনবা মতমদা অঙাংনা ঈশিং খাওদা ননথরক্লুনা ঈশিং মরী থিংখি। মুং লৈবদগীসু ঈশিং থিংখি। মুপাগীনা প্রোটেষ্ট গ্লাণ্ড চাওথোরকপদগী অনাবসি ওইখি। ঈশিং খাও অসি পংথখিবদগী ঈশিং থিংখিবতুদি খুদোং থিনবগী মশাক্লি। য়ু কাহেন্না থকপা হকচাংগা ইন্দ্রি য়ান্না শিজিন্নবদগী অনাবসি হৌখি।

ঈশিং অশাবা টব অমদা চনিং তিংবনা অথোইবা লাইয়েংনি। মতম অসিদা লাইবক্তা ঈশিং অয়িংবা থোমগদবনি। চনিং অমম্তুং ঈশিং থোংদা ঈশিং অশাবা থোমলবস্থু কান্নগনি। ঈশিং চৎপগী মওংদা ঈশিং লিঙ্গদা হৈথরগসু ঈশিং চৎলকই। ঈশিং চল্লবদি চাবা থকপা ফত্তে। নোংমা নিনিদি হৈমহী অমম্তুং ঈশিং থক্লুনা চারা হেনগনি।

হীদাক ওইনা শীলাজিৎ রতি ৩ শঙ্গোমদা য়াল্লগা থকলবদি ঈশিং থিংবা ফৈ।

ঈশিং খাইদবা

(মূত্রনাশ Suppression of urine)

মূত্রগ্রন্থি (kidneys) শাওগৎলগা নত্রগা ঈ কা হেন্না পুনখ্রগা, অকনবা লাইয়্রো তৌরগা, কলেরান্মচিংবদা অনাবগী ঈশিং খাই-খক্তে।

লাইয়েং—ঈশিং য়ান্না শাবনা ডুস নত্রগা এনেমা তৌরগা অয়াম্বা মকমদা ঈশিং খাইরকই। ডুস তৌবা মতুং পুং ২ লৈরগা অনাববু ঈশিং মনিলনা হুম্মাং ডানবা। মসিদা নত্তনা ঈশিং অশাবগা অয়িংবগা ওন্না ওন্না থোম্বা (hot and cold renal compress) তৌবা য়াম্না কান্নে।

অহানবদা—কমলা, চম্প্রামহী ঈশিং থক্তুনা চারা হেনবা।

হীদাক ওইনা—পুর্ণনবা—থবী মরু, গাজর মহী, তোর্বোং মহী থকপা ফগল্লি। ঈশিংনা শরুক ও শঙ্গোমনা শরুক অমা ওইহল্লগা তোইনা তোইনা পিথকলগা ঈশিং পৌরকই।

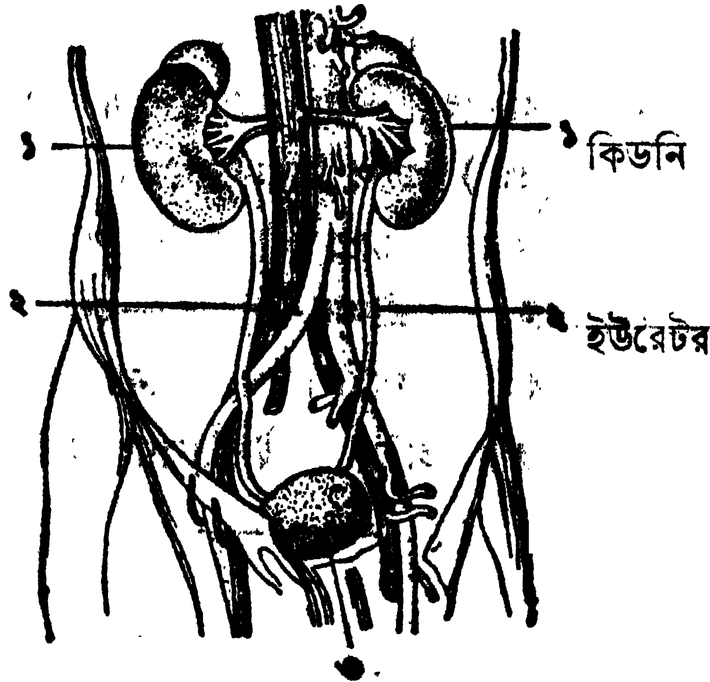
ঈশিং মরি ফত্তবা

[সং-মূত্রগ্রন্থি-প্রদাহ Naphritis]

ঈশিং য়াফম মুত্র গ্রন্থি, (Kidney) অনি খ্বাং মপাদা লৈ। নঙ্গলগী শরু নাকথংগী শরুক খরদি কুপশিল্লি। গ্রন্থি,

। হুম মওং মাল্লি। অমমমনা ইঞ্চি ৪ | ৪ রোম শাংই। ইঞ্চি ২½ রোম পাকই অমসুং ইঞ্চি ১½ রোম থাই। ঈদগী হকচাংদা চান্নরোইদবা কান্নব্রবা মপাকমথে হকী ঈশিং (য়ুং) ওইনা চুমথোরক্নুনা পুথোরকপনা হকচাংগী কায়াৎ অসিগী মথৌনি। হায়রিবা হকচাংগী যন্ত্র অসিনা শাত্তগৎলকপগী মমিংবু "ঈশিং য়াফম" হৌবা (মূত্রগ্রন্থিপ্রদাহ Naphritis) কৌই।

খুদকম—অনাবসিনা হেক হোৌরকপদা খ্বাং নারকই অমসুং লাইহৌ তৌরকই। অহানবদা ঈশিং লিকই। কল্লিগুম্বা মতমদা



ব্লাদার

ঈশিং চৎপদা য়ারক্কে। ঈশিং চৎপদা শারকই অমসুং নারকই। ঈশিং মচু ওাংলকই। কল্লিগুম্বা মতমদা চেংহি মচু মাল্লি। মুপাদা ওইরগা তুরুম (অণ্ডকোষ) মচু

ভাংনা পোমখৎলকই। মিৎপাল অমসুং খোং পোমখৎলকই ; করিগুম্বদা হকচাং পুম্নমক পুমপোম পোমখৎলকই। য়াংদা অমসুং খ্বাংদা নারকই। কোক চিকই, লৈ থাগৎলি ; পুক মুংঙাইরক্তে, মাংবা য়ৈখৎলকই, তুম্বা য়ারক্তে অমসুং পোত্থাকম থংদে। অমাবা অসি মতিক চানা লাইয়ে হৌরগা ঈশিং থিংহুনা মুত্ররোধ বিকার (uraemia) ওইরকই। মরম অহুনা চোইরোল, ব্রান্থবা, পংথব-নচিংবা লাইওং অমা ওরকই। হায়রিবা লাইনা অসি নিউমো-নিয়া, প্লুরিসি, ব্রঙ্কাইটিশতগী ওইরকপা য়াওই। অভাংদনা স্বরগা মরী লৈনবা লাইনাশিংদগী নাগল্লি। অতুগা অহলদনা ঈশিং চৎপা য়াদবদগী নারকই।

অনাবগী হৌরকফম—হকচাং কা হেন্না রারুবা, পোত্থাদবা, থংইং ইংলুবা, ঈশিংদা কুইনা লৈরুবা, চুরুট, বিরি হীদাক্লচিংবা মৈখু য়াম্না থবলুবা, ঈশিং য়াফম মপাদা শোকখিবা, অহিং মিশেল থাংলুবা নত্রগা ঈশিং পৌনবনি হায়তুনা মহু চেনবা হীদাক শিজিন্নরুরগা অনাবা অসিনা নাগল্লি। খুলাই লৈফা, লাইথোকপা কলেরা, অরুম, নিউমোনিয়ানচিংবা লাইনাদগী হেঙ্গল্লকপা নারকই করি করিগুম্বা মীরে নবী মুপীদম্ তৌগললি। মহৌশানা ঈশিং মরী ফত্তবা মুপীদা লাইনা অসিনা নাগল্লি।

লাইইক্লোং—ঈশিং চৎনবগী মরী মতাং অমসুং কায়াৎ পুম্নমক ফহনবনা পোথাহন্দুনা মখোয়না তৌগদবা মথৌ হায়বদি হকচাংদগী শেংদবা মতাক (বিজাতিয় পদার্থ Foreign matter) শিং মপান্দা পুথোকপগী থাক অহ মতেং পাংশিনবা অমসুং

অমাংবগী লম্বেলদা খোং মপুং ক্বানা হাঁমদোকনবা অমসুং তুখোংদা ছুম্মাং শোঁদোকহনবনা অথোইবা লাইয়েংনি। মরম অতুনা ইহান হানবদা শারপ তৌবা হকচাংনদি খাংবা ওম্বা চাংদা এনেমা নত্রগা ভুস তৌহুনা অন্নাংবা লোঁথোক্কনি। মতুগী মথংদা টব অমদা থ্বাং ফাউবা ঈশিং অশাবদা তিংলগা লাইবকনা ঈশিং অয়িংবা থোমগনি।

অতুগা হকচাং পুন্নমকনা খোরিদগী হৌনা য়ান্না লুমনা কম্বল অমনা ইনশিন্দুনা মিনিট ৪৫ ফমহনগনি নত্রগা ষ্টিমবাথ হায়বদি ঈশিং মনিলনা ছুম্মাং ওাম্ভোক্কনি। নত্রগা খোং কমলাক ফাওবা ঈশিং অশাবদা তিংলগা লাইবক মথৈনা অয়িংবা থোম-লগা খোরিদগী হকচাং পুন্নমক কম্বল অমনা ইনশিন্দুনা ফমগনি।

নোংমদা য়ামত্রবদা খোং অনিরক হামদোক্কবা লাক্লগনি। অনাবসি হেক হৌরকলে হায়বা খংলকপা মতমদা ঈশিং অশাবদা থকতুনা পুং ২৪ চরা হেলহনগনি। মতুগী তুংদা চম্প্রামহীগী সর্ব্বোৎ, শঙ্গোম ছানা মহী কমলা মহীগা ঈশিং অশাবগা তিন্নহুনা পীথক্কনি। ঈশিংনা শরুক ৩ শঙ্গোমনা শরুক অমা ওইহল্লগা থকপা কান্নে। মতুগী অনাবা ফরকপগী মতুং ইন্না অয়ুক্কা মহী মনাই অহুগা হুংথিলনা বার্লি, চৌবন চাক অপেংপনচিংবা মথং মথং পীজরক্কনি। হৈ মহী, পেরুক, খোংক্রম, তোর্ব্বোৎ, তরমু-জনচিংবা ঈশিংগী শরুক্কা হেন্না য়াওবা অচাপোৎ পীজবা কান্নগনি। অনাবা য়ান্না কল্লিভৈদা পীজ পীথক য়ান্না তৌরবদি ঈ য়ান্না হানগল্লি।

হীদাক ওইনা—থবী মরু তংখাৎরগা ঈশিংদা য়ানদুনা থকপা, শিলাজিং, মুত্রননচিংবা শিজিন্নবা কান্নগনি। প্রয়োগ বিধিদা য়েংবিয়ু।

খ্বাং মপাদা ঈশিং অশাবনা মিনিট ৫ অয়িংবনা মিনিট অমা ওন্না ওন্না মিনিট ১০ হীগা য়ৈগনি। মহু পুং ৪।৪ কান্নহনগনি।

পীজরোইদবা—নেরোক, অশাবা পোং, চা, কফি, শা-ডায়ু, অপুন-অশাদি লাইনা অসিনা নাবা মীনা চাবা ফত্তে। মাই, মিৎ, খোং পোমখৎতুনা নারবদি মতম খরা থুম পীজরোইদবনি। থুম অদু চাপ্রগা গুনা অপোম্বহু হন্থখিগনি।

ধাতুগা মরী লৈনবা লাইনাশিং

মীওইবগী হকচাংদা মরূ ওইবা মচাক অমদি নুপাগী বীর্য্য (ফম্বী-Sperm), নুপীগীনা রজ (লৈরিক ovum) নি। মৈতৈ-লোন্দা অনিনকপু শুপচরা হকচাংগী "য়েল" (Vital fluid) হায়না কৌই। আয়ুর্বেদ শাস্ত্রগা সদম্ত ধাতু হায়বদি রস (মঙ), রক্ত, (ঈ), মাংসা (শাদোং) মেদ (মহাও), মজ্জা (তোং) অস্থি (শরূ) অমসুং শুক্র (য়েল) বু খংনগনি। য়েলনা হকচাংগী খ্বাইদগী মরূ ওইবা মরমনা য়েলবু ধাতু হায়রগা খংনরে। নুপী

মুপা অনিমক্কী হকচাংদা হকচাংগী য়েলগা মরী লৈনবা লাইনাশিংবু ধাতুগী লাইনা হায়না অসুম্না খংনরে। মসিদা ধাতু নাই তাবা, টাঙ্গী ঈশিং খাও চাওখোকপা ফম্বী রাংপা, মচা মশু পোক্নবা শক্তি রাংপনচিংবসি চল্লি।

ফম্বী কংবা

(সং=ধাতুক্ষয় Eng-Impotency)

কা হেন্না ইন্দ্রিয়গী সেবা তৌখিবদগী, য়ুম্বালোল খংদবদগী নক্রগা মহৌশাগী ওইবা উপায় নত্তনা কামবিকার (sexual impulse) লাকপদা মশাগী পেন্নবা বীর্য্য অসি মপান্দা চংখিনবা হোৎনবদগী অনাবা অসি পোকখিবা অমা অহুগা কানি মৈথু থকপা, গঞ্জা য়ুনচিংবা নেশা য়াম্না চাবদগী মশাগী শক্তি হন্থরকপা অমা ঈশিং পুকচং, য়াম্না নোইবা, মতম কুইনা পুক্কী লাইনানা নাখিবদগী অমসুং শিংলি য়াম্না শোন্থখিবদগী হকচাংগী ফম্বী অসি সোন্থখি। অসিগুম্বা মীত্তা অসিনা মকোক ঙাওগল্লি মপুক্কা মুংশিং কাগল্লি। য়াম্না থুনা শাওগল্লি। অমসুং কীগল্লি। ফমলম্বদগী হোৌগংলকপদা মমিত্তা তন্দন পাইগল্লি। মশা ইচোক চোকথগল্লি। মুপীগা হিপমিন্নবদা মহৌশাগী ওইবা মুপা ওইবগী রাগ অহু মপুং ফানা লাক্কে। হকচাংগী ইন্দ্রিয় অসি [Penis] অসি শোন্থনা লৈ।

লাইচোং—মতম খরদি ব্রহ্মচার্য্য পালন তৌগনি। লেখকুনা ইবা ব্রহ্মচার্য্য পাবিয়ু। অনাবসি পকলে হায়বা হেক খংবগা মখাগী নিয়ম অসি ঙাক্কনি:

লাইচোং—ঈশিং অশাবদা মিনিট ৫ দগী ৬ ফাউবা চনিং তিংলগা ৫ দগী ৮ ফাউবা অয়িংবদা তিংবা। ইরুজক্রিউ মমাংদা।

তুমলমদাইদা চনিংদা ঈশিং থোম্বগা লোয়ননা অশিঙ্কমদা ঈশিং অয়িংবা থোম্বা। মথক্তা ফ্লানেনগুম্বা অননা য়েংশনবা হকচাং শাগৎলক্লবদি ঈশিং অয়িংবা ফী অত্থু অমুক ওনগদবনি।

(১) তুলসী, রামতুলসী মরূ লাইহুনা চারগা শঙ্গোম্ন থকপা ফম্বী কৈ। হীদাক ওইনা শীলাজীৎ, বসন্তকুসুমাকর শিজলো।

পথ্য—মাখন, কডলিভার ওইল ভিটামিন এ, ডি অমসুং ঈ য়াওবা চীঞ্জাক, শঙ্গোম, ঙামচা। অকুপ্পা মরোল লেখকুনা ইবা য়ুম্বাললোন পাবিয়ু।

ধাতু স্রাব

[Seminal weakness]

মফম মরাং ইখং খংহৌদনা ফম্বী অসি মপান্দা হেক থোকখিবা হকচাংগী ময়াই খজিক্তুং হেক ফংবগা হকচাংগী ফম্বি অসি

হেক্তা খংহৌদনা চৎখি। অনাবসিনা হেঞ্জক্লকলগা মাংবদা, ঈশিং চৎপা মতুংদা, শগোল তোংবদা অমসুং একাগাড়ী তোংবদা ফশী অসি মপান থোকখি।

পনরিয়ান নাখিবদগী ঈশিং মরী শোকখিবদগী নত্রগা পুক শাগনবা অমসুং পুক্তা তীল লৈবদগী অনাবসি পোকখিবসু য়াওই। তৌইগুম্বসুং মশা ফংখিদবা কুমলাইনা পকপদগী পোকখিবদি খরদনি। অয়াম্বদি ইন্দ্রিয় অসি নাতৈ চাদনা শিজন্নখিবদগী পোকখিবনা অয়াম্বনি।

লাইক্লোং—হিপবাথ মথক্কী অসিগুম্না টব অমদা ফমলগা য়াংদা ঈশিং অয়িংবগী ধারা হৈপবা য়াম্না কান্নে।

চীঙ্গাক—ভিটামিন এ, বি, ই, য়াওবা চীঙ্গাক চাগনি। মাখন, শঙ্গোম, ঘী অশেংবা, ঙাক্রা, শরেং, পালংশাক, কলমনি, আলু, খোংক্রুম, তোর্বোৎ, শগোলহরাই, মুগ, বাদাম, কিসমিস, হৈজুগা, য়ুবী, গাজর, কোডলিভার ওইল শিজন্নবা কান্নে।

হীদাক ওইনা—শীলাজিৎ বংশ লোচন [রাত্তসু] এলাচি তালমিশ্রি সমপরিমান হায়বদি মরুম চপ মান্নরগা গুলি তারগা রতি অমমম চাওনা তারগা নোংমদা ৩ লক পিজবা।

কাছা চৎপা

(Night pollution)

অহিংদা মং-ছা ওইনা বীর্য্য অসি মপান্দা চৎথোকপগী মমিং "কাছা চৎপা" (স্বপ্ন বিকার Night pollution) কৌই। থা অমগী মনুংদা অমুক অনিরক্ক চৎখিবদি লাইনাগী মনুং চন্দে। য়াম্না তৌইনা চৎলবদি হকচাংগী অকাইবা মরম অমা লৈরে হায়না খংনগনি। কোক চিকপা কোক ঙাওবা, হকচাং চোকথবা, করিগুম্বা হীরম অমদা পুং ফানা পুক্নিং চংবা ওমদবনা চিংবা লাইনা অসিগী লক্ষন (খুদম Symtom) নি।

লাইয়েং—তুমলমদাইদা ঈশিং অয়িংবনা হিপরাথ (চনিং তিংবা) য়ামত্রবদা মিনিট ১০ দগী ২৫ ফাওবা মাংবা য়ৈথৎতনবা অমসুং চনিং শাদনবা হোৎনগনি। অয়িংবা ঈশিংনা এনেমা নত্রগা ডুস তৌবা কায়ে। তুমলমদাইদা খোং খুৎ অমসুং না, ঈশিং অয়িংবনা চামথোকতুনা ইংহনবা য়াম্না কায়ে। তুম্বা মতমদা লোংনা নত্রগা উপমা তুম্বা ফত্তে। হাওয়া চাবা হকচাংগী শাজেন, যোগাসন শাম্নবা য়াম্না কায়ে। তুমলমদাইদা চনিংদা লৈখোম থোম্বা য়াম্না কায়ে।

চীজাক—মরু ওইনা চাবদা কমলা, চম্প্রা, হৈগ্রূ, কিসমিস, বাদাম, জাম, হয়াইমুগনচিংবা চাবা কায়ে। ইরোনবা,

মোরোক, তিল্হৌ চনম, গরম মসলা, কুরুট সিড়ি, শা-ঙা চাবা কত্তে। চাব তুমদনুনা নত্রগা মাংবা হৈথংনুনা অহিং পুক শারবদি লাইনা অসি তৌগনি।

[illegible]—হুরিং চুংশা শেংবা মকমদা থাঙ্গা চাব চেঙ্গা মাথক্তদা মাইদ ৪ [illegible] অযুক অমগুং চুংদাংবাহৈমদা [illegible] [illegible] কাৱৈ গ·

হীকাক ওইনা—শীদাজিং, ব্রহ্মচার্য্যসুধা, পেরুক, চুংগারৈ। শীদহাক্তা য়েংবিয়ু। অমকু লাইরিক অসিগী অরোইবা পন্দুপ্তা য়েংবিয়ু।

(১) হৈগ্রু শুবগী মহী তোলা অমা খোইহী তোলা অমগা নোংমদা ৩ লক থকপা, হৈগ্রু অকংবা ঈশিংদা তিংবগী মহিসু কানগনি।

(২) মাইচং মহী তোলা ১ মা খোইহী তোলা অমগা থক্‌সবসু কানগনি। ঈশিং অশাবদা মাজুনা থকপীয়ু।

(৩) জিকশা মকুক তোলা অমা খোইহী তোলা অমগা ঈশিং অশাবদা থকপীয়ু।

অণ্ডকোষ হাইড্রোসিল
(Hydrocele)

মীওইগী থাউ অমি অসি চাওখৎথুনা পোকথংলকপগী মখি হাইড্রোসিল কৌই। অসুম্বা মফমদা থাউ অমি অসিদা ঈশিং লৈরকই। অসুম্বা মতমদা হার্নিয়া ওইরমাগে হায়না লৌবা য়াওই। হার্নিয়াগা হাইড্রোসিলগা খেৎনবদি পাইশনবদা শিকনদে।

[illegible]—অয়ুক অণ্ডকোষতা মিনিট ১৫ দগী ৩০ ফাওবা হিগিমায় তৌরগা মিনিট ১০ ঈশিং অয়িংবদা হিপবা তৌগনি। অমুক অশিংবা ঈশিং অশাবদা তিংগনি।

অঙিং খুদিংগী (টি প্যাক) হাপবদি ঈশিং খোমগনি। কন্নিতবা মৈশা থাক্ন লৈরবদি লৈখোম খোমগনি।

চীঙাক—অতেকপা হৈ, চম্প্রামহী, কমলা, মনামখিং অতেকপনা নমনা চাগনি। লাইনা অসিদা মনা মশিং তাক্না চাদুনা মতম খর লৈরবদি অনাবা থুনা ফবা উমী। মশা নোইবা মী ওইরবদি উপবাস চিকিৎসা (Fasting cure) না য়াম্না থুনা ফহনবা উমী।

চীঙাক অনিশুবা শরুক্তা পাবিয়ু।

হীদক ওইনা—মহা যোগীরাজ গুগ্গুলু গুলি ১।২ চারগা শঙোম পোৎবা ১।১ থকপা অয়ুক অমুক, পুংদাক্রাইবগী অমুক।

খাতু নাই তাবা

(Gonorrhoea)

গনরিয়া পাকপা হুপী হুপা, শম্নবদগী লাইনা অমি, পক-অকই। শম্নরুবা হুমিং ৫।৬ নিগী মনুংদা লাইনা অসি মশক উৎলকই। অহানবদা ঈশিং থোং পোমলকই অমসুং শারকই। লাপু মচু মানবা নাই তাবা হৌরকই। ঈশিং চৎপদা য়াম্ন নাই অমসুং শাই। খ্বাং কৈগন অমসুং হকচাংগী থাও অসি নারকই। লাইনা অমিনা মী অমবু হেক শিহন্দে অদুম ওইনমক মতম কুইনা কগন্দে। ঈশিং থোংদা চাফৎপা অমসুং শাবনচিংবা অনাব পোকহল্লি। হুপী হুপা অনিমক কৈগন নাবা মচা পোকন্দবা, খ্বাং নাবা, ঈ শেংদবা, খমোয় অমসুং খবোম্বী শোকপনচিংবা লাইনানা নাগল্লি।

লাইয়েংং—অহানবা হেক হৌরকপদা চারা গুমিং ৩।৪ নি হেন্দোক্তুনা ঈশিং য়াম্ন পোনবা কমলামহি, ঈশিং নত্রগা চন্দ্রামহী ঈশিং অমসুং শরুক ৩ শঙ্গোম্না শরুক ১ মা মরাং-কাইনা থক্তুনা পোথাগনি। মুংদাংব্রাইরমদা ঈশিং মুমু শাবদা এনেমা তৌথোকনি।

(১) ঈশিং থোং শাবা ফংগৎনবা সোডা বাই কার্ব্বনেট ডোজ য়াম্ন শিজিন্নগনি।

(২) ঈশিং থোংদা পটাস পারমেঙ্গানেট $\frac{1}{2}\%$ সোলুসন নোংমদা ঈশিংথোং তেংথোকনি।

(৩) শীলজিৎ রত্তি ২ দগী ৬ ফাউবা শঙ্গোম থরদা য়ানচুনা থক্লগা শঙ্গোম পৌৱা অমা থকপা নোংমদা ২ রক।

(৪) চন্দ্রপ্রভাবটি গুলি অমা চারগা শগোম থকপা নোংমদা ২ রক।

(৫) চন্দনাসব—আউন্স ১ মা ঈশিং আউন্স অমগা নোংমদা ১ রক থকপা।

পাথ্য—লাইনা অসিদা চম্প্রামহী ঈশিং মরাং কাইনা গ্লাস ৪ দগী ১২ ফাওবা থকপা কান্নে। পাত্র অমদা শঙ্গোম সের অমা ঈশিং সের অমা য়াল্লগা গ্লাস অমা চিনি য়ান্দুনা থকপা থক্লিবা ঈশিং অদুগী শরুক অমুক হৈজল্লগা অমুক কন্দুনা থকপা অস্থুম্না অয়ুক্তগী থকপা অদুনা সুংথিল পুং ৪ ফাউবা থক্লবদি ঈশিং পৌগনি অমসুং শাবা চিকপা নাবা ফগনি। শঙ্গোমদা থক্কুনা চরা হেনবা ঙম্লবদি অনাবা থুনা ফগনি। অদুগী তুংদা অয়ুক্কা হৈ মহী শঙ্গোম থকলগা গুদাংরাইরমনা চাক মনামশিংগী এনশা চারগা, শা, ঙা, য়ু, অশিনবা অচাপোৎ থাদোকনি।

উপদংশ (টাকী)

[Syphilis]

গণরিয়াগুম্না য়াম্না লৌনগনবা লাইনানি। মুপা মুপী অনিগী মরক্তা হান্না লাইনা অসি পকপ মীগা হিপমিন চামিন্ন-রুবদগী লাইনা অসি লৌরকই। মুমিৎ ১০ নিগী মতুংদা অহানবদা

ঈশিংথোং অসিগী মতোন্দা মস্তুরী মুক চ উনা খর চাফাৎলকই। মথংদা পোমখৎলকই। য়াম্না শারকই। খর লৈরগা বাখী পোমখৎলকই। হকচাং পুম্নমক কোরী মচু মানবা ফুগ্রীনা হকচাং পুম্নমক ফুদোরকই। তাং তাংদা চিকলকই অমসুং পোমখৎলকই। খোং খুৎ মিৎ শারকই, খৌরি অমসুং নাতোন্দা চাফৎলকই। কোক্কগী শম কেনলকই; লাইহৌ তৌরকই, উপদংশগী হু অসিনা হকচাংদা অমুক্তংবু চংথ্রবদি মী অহু মপুন্সিগী মশা নুংঙাইফম খংদে। অনাবা অসিগী ষ্টেজ (থাক) অহুমনি। অহানবদা অথিফমদা নাবা অনি শুরকপদা ফুগ্রি থুবা অহুম শুরকপদা লাইওং অসিনি হায়বা লেপ্পা ঙম্লক্তে। মী অহু মকোক ঙাওবা ঈশিং মরীদা নারকপা থম্মোয় শেনবনচিংবা মখল-মখা অয়াম্বা লাইনা নারকই। মরম অহুনা অনাবা য়ৈশনবা নত্তুনা মরু ফুকনা ফগৎনবা কন্না হোৎনহুনা নৌরিঙৈদা লাইয়েংহৌগনি। অনাবসি পক্লে হায়বা হেক খংবগা নুপী নুপা অনিমক মপুকচেল ফাহুনা ব্রহ্মচর্য্য ব্রত তৌগদবনি। নত্রবদি মচা-মশু ফাউবা অনাবগী হু অসিনা মী ওইহন্দে।

অহানবদা পুক্তগী অমোৎপা শেংদোক্লবগীদমক্তা ডুস অমসুং এনেমা তৌহুনা থিরিন তেংথোক্লগা মিনিট ৪৫ তুংদা ষ্টিমবাথ তৌগনি ষ্টিমবাথ অসি নোংমদা অমুক্তি সোয়দনা তৌগনি।

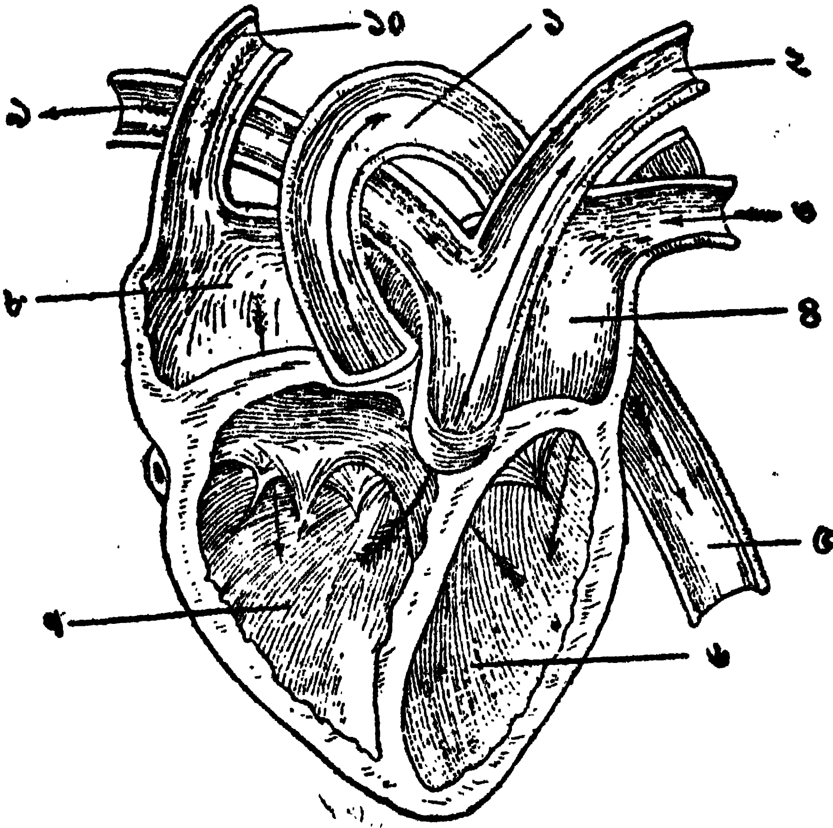
হুমিৎ ৩।৪নি ফাউবদি চন্দ্রামহী ঈশিং কমলা মহী নত্রগা ছানামহীনচিংবা থক্কুনা চারা হেনগনি। অহুগী তুংদা অয়ুক

চাক মু'দাংনা আটাগী তল মনামশিংগী এনশাং মুগনচিংবা অচম্বা চীঙ্গাক চাগনি। অনাবা ফক্রিবৈদা শা, ঙা, চাবা ফত্তে।

হীদাক ওইনা—অয়ুর্ব্বেদগী হীদাক ওইনা রসকর্পূর তোলা ½ অমা য়াম্না কুপহল্লগা ঘী অশেংবা ছটাক অমদা য়াল্লগা নত্রগা, ভেসলিন্দা য়াল্লগা টাকীগী মথক্তা থোমগনি। নিম মনা ফুংপগী মহীনা নত্রগা, পোটাস পারমেঙ্গানেট য়ানবা ঈশিংনা নোংমগী ৪।৫ রক চামথোক্কনি।

থম্মোয়—শোনবা

সং-হৃদ্দুর্ব্বল Eng--Heart weakness.



মী অমগী থমোয় অসি মী অহুগী খুতুমমুক চাওই। ভোং Muscle তনা শাবা শুপতোক শুপচিন তৌবা মরূ ওইবা হকচাংগী কয়াং (যন্ত্র-organ) অমনি। থবাক ময়াই থবোম্বী অনিগী কারক্কা লৈ। হকচাংগী মফম পুম্নমক্তা খুজিল অমসুং শম নত্তনা ঈ য়েনথোকনবা অমসুং শেংদবা ঈ শেংদোক্ননা পোথাবা লৈত্রবা মথৌ কল্লবা যন্ত্র অমনি। যন্ত্র অসি শোক্কুনা নারকপগী মমিংবু থমোয় শোনবা [Heart Disease] কৌই।

লাইতং—থবাক ময়াইদা মরক মরক্তা নাবা, থমোয় চাওথোকপা, করিগুম্বদা খোমথা মপা অসিদা ফ্রং ফ্রং চোংবা খোইদো মথক্কী মিহুন কন্না-বন্না হুনবা কোক ঙাওরি ঙাওরি তৌবা, হকচাং চোকথবা, কীগনবা, শাওরগা হকচাং থক-থক নিককনবা। অকি অথং অরা অনাগী পাউ তাবদা পাথৎকনবা শিংলি শোনবা মীদা তৌবা মতৌগা চপ মান্নরকই। অহিং মংঙাকনগল্লি। মং হা ঈচোই চোই। নিংথিনা তুমবা য়াগন্দে। শাওগল্লি। ৱারোগল্লি।

লাইয়েং—হকচাংগী ঈ অসি য়াম্না শেংনা থম্বা অমসুং হকচাংদা লৈবা হু মথৈ মপান্দা পুথোকলগা হকচাংদ ৱাৎলিবা মচাক মথৈ হকচাংদা হাপচল্লগা থমোয় শোনবা ফগৎনবা অথোইবা পাম্বৈনি। থমোয়দি মথৌ কনবা হকচাংগী যন্ত্র অমনি। অশেংবা ঈ পীরগা মথন্তা ফগৎচবা ঙম্বা মপাঙ্গল লৈ। থমোয় শোনবা মী অমনা হকচাংগী মচী ওইবা শরূক পীরক্কদোরিবা চাবা তুমনবা

যন্ত্র শিংবু ফগৎনবা শান্না কন্না হোৎনগনি। মরূ ওইনা চাবা তুম্নবা কন্না হোৎনগনি। চারিবা পোৎনা হকচাং ফহনবা নত্তে। চাগ্রগা তুমলিবা শরূকনা হকচাং ফগৎহনবনি। মবম অদুনা হীদাক লাংথক মরু কন্না চাগদবগী মতুত্তা চীঞ্জাক অফবা চাবনা থমোয় শোনবগী অথোইবা লাইয়েংনি। চীঞ্জাক্ক হীদাকবুম থোইদোক্না মুংশা থিফম লৈতে।

থমোয় শোনবা মীদা থ্রিংবাথ (হুম্মাং ভানবা) মতম শাংনা থক তৌরোইদবনি। অনাবা থর হেঞ্জল্লকপা মতমদা খোং-খুৎ মায় পোমখৎলকই। মতম অদুদা হকচাংগী মথা থংবা শরূকমথৈ হুম্মাং ভাম্মোকপদ কান্নে। স্বরগী ফীবম কাইরকপা মতমদা থবাক মথৈ ঈশিং অয়িংবা [chest pack] তৌরগা খোংদি শাগৎহন্দুনা থম্বা কান্নে। মত্তো অসুম্না মিনিট ১৫-২০ ফাউবা মতম অসিদা কোক অমসুং থবাক রাংখৎনা থমগদবনি।

চয়োল অমগী মতুংদা তুমিৎ ৩/৩ নি কান্ননা মিনিট ২০-৪০ ফাউবা ঈশিং ওম্বা [Neuteral wet sheet pack] তৌগনি অরোইবা পন্দুপ্তা য়েংবিয়্যু।

ময়াইকাবা, মুংভাইতবা রাথল থনবা, লংজেল য়াম্ন কন্না চেল্লুবা, অহিং মিশেং খাংবা থমোয় শোনবা মীনা পুমথা থাদোক্কদবনি। ইন্দ্রিয় খুচুমচনবা অমসুং পুকচেল কন্না ফাগদবা মতম্নি। ব্রহ্মচর্য্য ব্রত তৌরবদি লাইনা য়াম্ন ভাকহৌবা ওম্মী। মুপীগীদি মীরোনবা মতম অসি য়াম্ন খুদোংথীবা মতমনি।

মরক মরক্তা হাওরা পানি ওনবা য়াম্না কান্নরবা অনাবা ফগৎনবা পাম্বৈ অমনি। অদুবু ফুট ১০০০০ দগী হেন্না ৱাংবা মফমদি খুদোং থিনবগী মশক্তি। য়াম্না কা হেন্না ইংবা কা হেন্না শাবা থমোয় শোনবা মীগীদি থাদোকনবা ওই। চাবগা তুম্বগা য়াম্ন কান্নহনগনি। পুক পিক পম্না চারগা পোত্থাদনা তুমশনবা ফত্তে মপুং ফানা তুমপুম হুয়া তুম্বা ঙম্লবদি অনাবা থুনা ফগৎলি। মীয়াম তিনবা মফম অমত্তুং সানেমা ভ্রাম্না য়েংবা য়াম্ন ফত্তে।

থমোয়গা চাওখাওগা নকশন্না মরী লৈনবগুম্না অতৈ হকচাংগী যন্ত্রগা অদুক হান্না মরী লৈনবা লৈনবা যন্ত্র অনি লৈতে। চাওখাওগী থবক থরা হন্থহন্নগা থমোয়গী মতেং য়াম্ন পাংশনবা য়াই। পুকপিক পিক থন্না চাশন্নগা থমোয়দা অকাইবা য়াম্ন লাকই! মরম অদুনা নোংমদা ৪।৫ রক থোক্না থুনা তুমগদনা হকচাংদা কান্নগদবা অচাপোৎ খন্দুনা চাগনি। পথ্যগী মরমদা চাব তুমদবগী চীঞ্জাক্না অমত্তা ওইগনি।

থমোয় কনথৎনবগীদমক্তা ক্যালসিয়ম, সোডিয়ম, ভাইটামিন বি থাদোকপা য়াত্রবা চীঞ্জাক ঙাক্কনি। শঙ্গোম ঘোল, শঙ্গোম অনৌবা, পালং শাক, অৱাথবী, গাজর, খামেন অশিনবা, হৱাই উরি, কমলা চম্প্রা, কীহোম মরাং কাইনা পিজগনি। মুমিৎ খুদিংগী ওইনা গ্লুকোজ খোইহী চাং নাইনা পিজরগা থমোয় কনথৎনবা অথোইবা

অশিংবা কাগদবা তুমলোইদবা অপুম-অশা যুলকপি বাঁধা কপি, থবী, তিল্হৌ, চনম, য়েরুম, শা, ঙা, চা, কফি বরফ; চাবা ফত্তে। ঙা থাদোকপা ঙমদবা মীনা তুরেলগী ঙামচা মচাদি চাবা য়াগনি। হরাইগী মহুংদা মুগ, মুসুরী চানাদি চাবা য়াগনি।

হীদাক ওইনা---চৎবনপ্রাশ, অর্জ্জুনারিষ্ট, শীলাজিৎ, বসন্ত কুসুমাকর, মকরধ্বজ শিজন্নবা কান্নে। অহোংবা হীদাকী মহুংদা যষ্টি ধু. নুংগাইরে, শীদহীদাক্ত য়েংবিয়ু। অরোইবা অধ্যায় য়েংবিয়ু।

শিংলি শোনবা

আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্রদা বাতব্যাধি নত্রগা স্নায়ু দুর্ব্বলতা হায়না কৌই। শিংলিবু সংস্কৃততা নাড়ী অদুগা ইংরেজী লোন্দা Nerve কৌই। শিংলিগী অর্থ অসি মতৌ অসুম্না হন্দোকপা য়াই মদুদি শিং=লৌশিং, লি=মরি হায়রবদি মীওইবগী রাখল লৌশিংগী চেন্থোক চেনশিন তৌনবা মরি হায়না। থুদমগী মশক ওইনা ইলেকট্রিক করেন্ট চেনবা তিংলিবা ওয়ার মরিগুম্বা মীওইবগী হকচাংদা রাখল লৌশিং চেনবা মরিনি হায়নবসু য়াই। মীওইবগী হকচাংদা লৈরিবা শিংলি অসি মপুং ফারবা মী অমগী শিংলিনা তিংথোক্লবদি মাইল ৭ (তারেৎ) লেপ্পদি শাংগনি। শম অমদি

খুঙ্কিস য়া য়াওদনা হকচাং পুন্নমক্তা শিংলিনা য়োমহুনা লৈরিবনি। আসংগুম্বা শিংলি তসি যোগ শাস্ত্রা অমসুং আয়ুর্বেদ শাস্ত্রদা ৭২,০০০ থক লৈ হায়না লেপপি। শিংলি অসিগী মতেংনা থরায়না মপান্দগী রাথল অমসুং থরায়গী পাংথোবপা ঙমই। মরম অসিনা শিংলিবু মীওইবগী পুনশিদা য়াম্না মরু ওইরবা শরুক অমনি হায়না লৌই। শিংলি আসংগী মমুংদা রাথলগী ঈচেলনা কোইচেল চেনদুনা অরা মুংঙাইবা ফংনরি। হকচা বু উ পাম্বী অমা ওইনা লৌরগা কোক অংদি লেস্ফুগা পুংয়ি পাম্বীগী মরু অদুগা ময়াইদা থোগুগী শিংলকওবা য়াংগী তিংলি (Spiual Cord—সুষম্নাকাণ্ড) না পুন্সি পাম্বীগী ময়েলনি অদুগা মতুদগী লোংথোকত্রিবা শিংলিনা পুন্সি উপালগি মশা মরেংনি হায়না লৌবা য়াই। জ্ঞানগি তুংনকর্মদ থোপনি। থরাইগি বুদ্ধি, লৌশিং, রাথলগী হৌরকফমসু থোপনি। জ্ঞান ইন্দ্রিয় মঙাগী রাথল শোকপা উবা মহাও থংবা অমসুং মনম নম্বা ঙন্নবা পাল্লিবা নাকোং, উনশা মিৎ, লৈয়েং, নাতোল মঙা অসি শিংলিগী মতেংনা মপান্দগী শব্দ (য়ারা), মুংশিং মঙাল, মহাও (রস) লৈরিবা (পৃথ্বীতত্ত্ব) গা শম্নরগা শিংলিগী মতেংনা লৌশনলকপা ঙমই অদুগা পুক্রুং অমসুং থরাইনা নিংবা অদুগী য়াথং অদু শিংলি অসিনা পুথগা কর্ম্ম ইন্দ্রিয় (থৌপুবা কায়াৎ) মঙা হায়বদি রাহৈ, খোং, খুৎ, ঈশিংথোং অমসুং অমাং থোংনা থবক পাংথোক্লি। হকলোনগী (শরীর তত্ত্বগী) মতুং ইন্না মীওইবগী হকচাংদা লৈরিবা শিংলি অসি শরুক অহুম থোক্লা খাইদোকই। তিংলি (সমবেদনাময়ী

Sympathatic) শিংলি (জ্ঞানাত্মক-নড়ী) নাংগি কর্ম্মাত্মক (Motor Nerve) কৌই। অরিবা লোন্দা ঈরাই. শিংলি ই অমসুং খোংলাই (ঈরা, পিঙ্গলা সুষুম্না) হায়নসু খেল্লি। অশেং-বমক্তি শিংলিগী মরি অদুবু খাংনগদবনি নত্তে। শিংলি অদুগী মনুংদা চেল্লিবা পাঙ্গল ঈথক, ঈপোনগী ঈচেল অদুমবু খংনগদবনি। খুদম ওইনা ইলেকট্রিকী ওয়ার মনুংদা ইলেকট্রিক করেণ্টকুম্বনি। ঈচেল (ঈগী ঈচল—Current) অদুবু খংনগদবনি। অদুমকপু শিংলি হায়না অদুম খনরে।

মরম অসিন খরাংগী মশক ওইরবা নরায়ণনা শিংলিগী পাঙ্গলগী মশক ওইরবা অনন্ত শয্যাদা চেপ্না লৈ। অদুনা পুকচেল. খোইজেল অমসুং লাংজেলগী মশক ওইবা (ক্রিয়া-শক্তি, ইচ্ছাশক্তি অমসুং জ্ঞান শক্তি) অদুমা হকচাংগী শেমগং শাগংপা, শোকপা খংবা ওইদুনা অপিকপা ব্রহ্মাণ্ড অমাগুমনা লৈরি। মরম অসিনা শিংলি শোনবা হায়রগা হকচাং পুম্নমক শোক্তবা হায়নসু কোগনি। মরমদ হিংনবগী পাঙ্গল প্রাণশক্তি (জীবনীশক্তি Vital-energy) অসি শোক্তরগা শিংলি শোক্তে। অসিগুম্বা শিংলিগী তত্ব অসি পাকচাওই। লংলা [illegible] ওইনা খরদদা পনজরুবনি। শিংলি অসি শোনববু ফি[illegible] Neurastania (নিউরেষ্ট নয়া) কৌই। লাইন। অসি অহৈব ডাক্তর, বৈদ্য, মাইবা নত্রবদি পাক হেকখবা ওমদে। মপাল থোদা নারিবা মবু নাংবগুমনা উষ্ট। অদুগা অনাবা মীনদি মশাদা পুক্লিং হকচাং পোংথাকম খংদে। পুক্লিং. মু ডাইগন্দব.

কিগনবা, মুংশা থিগনবা, শাওগনবা, তুম্বা য়াগন্দবা, পোথাফম খংন্দবনা অথোইবা থুদমনি। শারৈ, লমগ্রাই, ঈপাই, থমোই শোনবা চাংদম্নবা য়াবা লাইনানি।

থুদকম [লক্ষণ—Symtom]— হকচাং অমস্তুং পুক্রিংদা ঈহৈ হৈনিংবা পোক্তবা, ইচোক চোকথবা, ৱাখল ইচোক চোকথবা, মিৎ অসি ইলুম লুনপবগুম তৌবা, চানিং থকনিংবা ইপোক পোক্তবা, উইনিবা থাং হৈদব, মু শা থিগনবা, ফিংগনবা, শাওগনবা, পাখং চাওবা, নিংদোল চোংবা, কোক ঙাওগনবা, তুম্বদা মংলাক্লগনবা, মিকপ মচেৎ মচেৎ থোক্কনবা, মঙ-হা তোইনা মঙগনবা, করিগুম্বদা থংন চৈনরুরগা শাওবা পাক তেক ফগনদবা, মশা নিককনবা, থৌরিদ ইকল ফুনগংপগুম তৌবা, ৱা য়াম্না ঙাংবা ঙমগনদবা, লর ই শাগনবা, নাকোংদা ঙুং ঙুং ঙংবা, খুৎশা পংথগনবা, য়াংদা মুংঙাইতবা পোকপা, চাকখাও, থম্মোয়, থবোম্বী পুম্নমক ইশোন শোন্থবনচিংবা অসিনা অথোইবা থুদম্নি। অহানবদা মথক্কী থুদমশিং অসি ফাউরকপদা নিংথিনা অহৈবা অথংবা মীনা য়েংহৌদ্রবদি লাইওং অমা হোংখিদ্রনা হকচাং শিথবা, লৈয়েং ফাইবা, ৱাখল চোইবা, মখোং মখুং চিংশিনবা, লেংওৎপদা ৱাবা মীরেম অমা ওইগল্লি।

অনাবগী হৌরকফম— পারৌ মারৌ [পরম্পরা —Heredity] ওইনা লৌনরকপনা নমই। মমা মপানা শিংলি শোনবদগী মচাস্থু শোনগল্লি। তৌইগুম্বস্তুং মশানা য়াম্না চোক-শনবা মীদি মমা মপানা নারবস্থ মচাদা নাদবা য়াওই। অঙাং

ওইরিবৈদা মবুঙী লাইনা হায়রবদি চাবা তুমদবা. মাংবা য়াগন্দবা ইতোল ফহইবা, পুকখিনবা, হুংশিং কাগনবা, তাংলা তোঙলা নাখিবা, অকি অখং নংখিবা মীদা শিংলিগী অনাবসিনা নাগল্লি। শরীরগী লমচং কাম্বা ওক্লবা হকচাংগী ইন্দ্রিয়শিং অসি তোয়না শিজন্নখিবা হুপী হুপাদা তোইনা নাগল্লি।

হকচাংগা পুক্নিংগা মরি য়াম্না লৈনৈ। কপ্রিগুম্বা মরম অমদগী নিংবা কাইখিব, থবক ইনথাং য়াম্না নোম্লগা পোখাগন্দবা, লল্লেন ইথিল্লা শেল থুম মাংখিবা, য়ুম্বাল কৈবান্দা মনিং থুংদবা, পুন্সিদা নিংবা কাইবা মীনা নাগল্লি।

শন্না হায়রবদা হকচাংদা লৈফম থোকত্রবা কান্নদ্রবা মচাক (Foreign matter) য়াম্না পৈশিনদুনা লৈরবা অমসুং শরীরগী লমচং কায়দুনা হকচাংগী প্রাণ শক্তি (Vital energy) থরচ তৌথোকখবা মীনা মীয়াই চল্লকপা মতমদা লাইনা অসিনা নাগল্লি। নহা ওইরিবৈদা নাবদি য়াম্ন থুনা ফগাদ্রে। অদুগা ইনাক কৈরাক খুনবা মচা মশুন মমা মপাগী ফিরম অদু য়োৌবা ঙমদ্রগনু অনাবসিনা নাগল্লি। অচাওরোল পাম্ব, কেথোক মৌথোকখনবা, মতমগী ঈরাংদা লুপ্পা, শেল থুমগীদমক্তা য়াম্না চিন্না তৌগনবা মীতাদা, মনি থূংদ্রগা থোইরাং থোংশাংবদগী লাইনা অসিনা নাগল্লি। য়াম্না চম্না লেনবা, রাথল রাংবা, মরিল ফনা, থৌনা লৈবা মীদ লাইনা অসি পকন্দে হায়রবদা হায়মনবা থোকলোই। লাইনা অসিনা য়াম্না নাগনবা মফম অমা হায়রু হায়রবদি আমেরিকানি হায়রবা য়াই। মরমদি মীওইবা সমাজদা সভ্যতা (Civilisation)

নি হায়না লোনরকলিবা অকে অমৌ তানখৎনরকপা যুগ তসিদা মমান্নবগা কমদোনা মান্নগদগে অমস্তুং হেনগদগে হায়বসি য়াম্না রাখল তৌবদগী অমদি মশুং মমান্নবা মুপী অমা নত্রগা গুপা অমগা লোন লৈনবগী মতাংদা মী অমনা কার অহনবা অমা, নিংথিজবা য়ুম, বেঙ্কতা জমা, মতিক চাবা আয় লাক্তবা মীদা লৈয়ু য়াগন্দে। মতুগী দমক্তা মনিং থুংদ্রবা মীতাশিংনা কমদোনা তানখৎকদগে হায়না চিন্তা তৌবদা শুবা নোম্বদা মশাগী শক্তি (Energy) খরচ য়াম্না তৌথোকখি। অহিং তুমলমদাইদা রাখল য়াম্না তৌই। মরম অদুনা তুম্বা য়াগন্দে। তুম্বা য়ানবা নেশা য়াম্না লৈবা, শিংলি য়াম্না শোনগদবা হিদাক য়াম্না চাশল্লি। মতুগুম্বা মীতাশিং অসি কোটি মরিরোম লৈ হায়নৈ। (আমীন্দ্র সঙ্কাম্ন) রাখলগী ঈচেল অসিগী মতুং ইন্না বৈজ্ঞানিক ওইবা হৌজিক্কী জীবন অসিদা য়াম্না জড়বাদী (Materialism) ওই-শল্লকপা মরম্না তেল্লবা পুন্সি অসিদা মপানগী মুংঙাই য়াইফবা অসি য়াম্না পামনরকপা [Standard of living অসি রাখৎ-নরকপা অসিদা মনিং থুংদবা পুকচেল অসিগী লাইনা অসি য়াম্না পোকশিল্লকই চম্না লেনবা অমস্তুং রাখন্না রাংবা (মটা জীবন খীর তত্ত্ব বিচার) Simple living and high thinking) গী পুকচেল অসি য়াম্না রাৎলবা মিতাশিংনা মনিং থুংদবা, মুংঙাই-তবা রাখলদগী লাইনা অসি পক্লি। হৌজিক্কী ভরতবাসী মপা-নাং মপুনাং ঋষি মুনিনচিংবগী ফীদম (আদর্শ) অদু থাদোক্তুনা ইউরোপ অমস্তুং আমেরিকানচিংবা জড়বাদীশিংগী মতৌ তমলুবদগী

লাইনা অসি ভারতকী অচৌ অচৌবা সহরশিংদা অসিনা নাবা মী কয়ামুক হেনগৎলক্লে।

হকচাংগা পুক্নিংগা মরি য়াম্না নক্কে হায়বসি কাওফম থোক্তে। মথক্তা হকচাংগা মরী লৈনবা রা হায়জখ্রে। মথংদা পুক্নিংদগী লাইনা অসি পোকলকই। করিগুম্বা মরম অমদগী পুক্নিং য়াম্না রাখিবা, অকি অথং নংখিবা, শেল থুম মাংখিবা, য়ুম্বাল কৈপালদা পুক্নিং নুংঙাইতবা, হকচাং য়াম্না নোমলু খোংলুবা রাখল য়াম্না তোইনা তৌবা, নহা ওইরিঙৈদা হকচাংগী বীর্য্য য়াম্না অরেম্বদা মাংহনখিবা, নেগা অমগী মথা পোনখিবদগীসু লাইনা অসি পোকই।

শামজন্না হাইরুরবদি—হকচাদা লৈফম থোক্তবা ফত্রবা মচাক (বিজাতীয় পদার্থ—Foreign matter) য়াম্না পুনশিন্দুনা লৈরকপদগী অমসুং শাজৎ লমচৎ য়াম্না কাই-শিল্লকপদগী অমসুং পোথাবা হৈতবদগী অমসুং পুক্নিং শোনবদগী লাইনা অসি পোকখি। লাইনা অসি মহৌশানা মীয়াই চল্লকলবা মীতানা খরা তোইনা তৌগল্লি। থবক য়াম্না পুবা, রাখল য়াম্না ফাংবা অমসুং নহা ওইরিঙৈদা য়াম্না কেথোক মৌথোক্তুনা লাক্লগা নংথরক্তুনা মমান্নবগা মীমান্নরক্তবা মতমদা লাইনা অসিনা নাগল্লি। অয়াম্বা মফমদা শেল থুমগী মরমদা য়াম্না খুদোং চাগন্দ্রবা মীনা খিৎ তোইনা নাগল্লি। অমসুং লুহোং-খোংদোংবদা মনিং থুংদ্রবা মীদুসু লাইনা অসিনা নাবা য়াওই। আশা কায়ানা

মশাবু মশানা মরাইবক থীরবা মী অমনি হায়না লৌজতুনা হুংঙাই য়াইফবা য়াম্নদি পামজ্জরগা তানখৎপদা য়ৌদ্রগা নিংবা কাইরবা মীতাশিংদা লাইনা অসিনা নাগল্লি। হৌজিক্কী মতমদা লাইনা অসিনা থিং তোইনা নাগনবা মী য়াম্না লৈবদি আমেরিকানি হায়না লৌবা য়াই। আমেরিকাদা হুংঙাই য়াইফ তানখৎনবদা যৌবা মনিং থুংদ্রবা মীতা মী কোটি ৭ রোমদি অহিংদা ময়াই কাবা হিদাক চাদ্রবদি তুমনদে। পোকঙমদনা পোকলবা মীওইবগী মপোক অসি খুৎশেমগী মনাই ওইনখে। ।

লাইয়েং—লাইনা অসি হিদাক লাংথক্কী পাম্বৈত্তনা ফগৎহনবা ঙমদে। হীদাক্তবু থাজফম থোক্তে। য়ামনা হৈরবা ডাক্তর মাইবনা য়েংবিরগা হেক্না ফগদবস্থ নত্তে। মশাগী অরানবা শাজ্জৎ লমচৎ অমসুং রাখল চুমথোক্লিগদমগী ইরাই লাইনা ফহনবা ঙমদে।· নারিবা মী অতুনা অরেপ্পা পুকচেল অমগা লোয়ননা পুক্কিং হকচাংগী থৌনা পুথোক্তুনা মশাগী অরানবা মশক, লমচৎ অমসুং রাখল চুমথোক্লগা মশাদা লৈফম থোক্তবা মচাক মথৈ লৌথোকতুনা শেংদোক্লগা অরাৎপা মচাক মশেনা চিঞ্জাক্নী মশক ওইবা হীদাক শিজন্নহুনা ফবা ঙমগনি।

মরম অদুনা শিংলিগী লাইনা অসি পকপা মীনা ইহান হান্না হোৎনগদবদি অমাংবগী লম্বী অসি তরু তরুনা থমনবা হোৎনগনি। মতম চানা মাংথোক্নবা, অমসুং পুক অসিদস্থু নিংথিজনা তুম্বা ঙমনবা হোৎনগদবনি। নরন অতুনা চাং নাইনা চনিং তিংবা (নাভিস্নান—Hipbath) হায়বদি খোং

খুজেং ফাওবনা ঈশিং অশাবদা অদুগা চনিংনা লুম্বু শাবদা তিংলগা লাইবক মখৈনা ঈশিং অয়িংবদা লুপথোক্লগা শুমদোকপা ফী অমনা য়েৎশুল্লগা মিনিট ২০ | ৩০ ফাউবা তিংগনি। মতু ঙমদবা অমসুং থোৈরাং তৌবদা ৱাগদবা মীনা ইনফি অমা ঈশিং অয়িংবদা লুপথোক্লগা শুমদোকপত্ত ৪ | ৫ থোক্ত থুপলগা পুক খোইদৌ মথক্তুগী নিংথু ফাউবা য়েৎশল্লগা মথক্তা শামতু নত্রগা মুগা অকংবা অমনা য়েৎলগা থম্বা। লাইয়েংলকপগী অহানবদা অয়ুক অঙনবদা ঈশিং লুম্বু শাবনা ডুস অমসুং এনেমা তৌথোক্তুনা থিরিন অসি মুমিৎ খুদিংগী তেংথোক্কনি। অদুগা ফিরাক্কী মপা অসি খুৎনা নান্দুনা মালিশ তৌনি।

লাইয়েং—অনাবগী হৌরকফম থিরগা হৌফম অদু মুংংপনা লাইয়েং পুম্নমক্কী মকোক্নি। মরম অদুনা শিংলি শোনব মীগী অনাবগী হৌরকফম থিগনি। থিরগা হৌফম দোষ অদু হংন্না ফহন্নবা হোৎনগনি। মরুওইনা অনাবা পুম্নমক্কীদি চাবা তুমদবা, পুক্কী মুংঙাইতবা লাইনাদগী পোক্লকই। মরম অসিদগী ডাক্তর পাউয়েলনা হায়খি। "When your nerves are wrong, look to your stomach." কনাগুম্বা অমনা শিংলিগী অরানবা অমা থোরকলবদি চাকথাওগী পরীক্ষা তৌতুনা য়েংউ। চাফম থোকপা চাংদগী হেন্না চাশিনবা অমসুং চিঞ্জাক্কী য়েমৌনবা (Unbalance diet অমসুং wrong combination) অসি চারগা পুক্কী অনাবা পোকহল্লি। মতম চানা তুমদবা অমসুং খোং হামদোক্তবনা শিংলি শিংবু ময়াই কাহনত্থনা চাকথাওগী

কুপলবা শিংলিশিং অতুবু শাওগৎহল্লি ! শিংলিশিং অতুনা থোগ্না শাওগৎপা অমা পোকহল্লি। শিংলিগী কেন্দ্রদা (Nerve centre) দা শাওগৎহনবা অমা পোকহল্লি। মতুনা পুক্লিংগী শাওগৎকনবা শাজৎ (Irritant impulse) অমা থোকহল্লি। মতৌ অসুমনা তোইনা তোইনা তৌশললক্লবদি পুক্লিং পোথাদবা শিংলি ময়াইকাবা ; শোনবা মখল মথা অয়াম্বা শিংলিগী লাইনা পোকহল্লি। (Milton powell, How to Train your Nerve P. 15) মরম অতুনা শিংলিগী লাইনা পকপা মীনা থুনা তুমগদবা চীঞ্জাক ময়াই কারোইদবা অমসুং অয়াকপা পোক্কদবা (ক্ষারধর্মী, alkali) ওইবা চীঞ্জাকনা নমনা চাগদবনি। মসিগী মথক্তা সোডিয়ম, ফসফরাম, ভিটামিন বি ১ অমসুং মরেক মহাও ঘী মাখলনচিংবা চাগনি। শঙ্গোম অনৌবা, আতা অঙাংবা চাহৌ চেংপাক, ওটমিল, পালং শাক, লেতুস, হঙ্গাম মুলা বীট গাজর উরোক শুম্বস, কারোন্স, লকুথরো, অরাথবী, থামেন, থামেন অশিনবা, ফুলকোপি, হরাইমঙ্গল, মুগ, কিসমিস, বাদাম, পুংদোল, চম্প্রা, য়ুবী, পেরুক, মুংশিহিদাকনচিংবা চাগনি। অনাবা কনশনবা মতমদদি শঙ্গোম, হৈ মহি, মনামশিংদনা নমনা চাতুনা লেনগনি। অহানবদা অনাবসি য়েংবা হৌগৎপদা মুমিৎ ৩ নিরোম হৈ মহিদা থক্কুনা লেল্লগা লায়েংলবদি থুনা ফগনি। (Milton powel The save way to sound nerve p. 12-15) মশা খরা ফরবা তুংদা অয়ুক্তনা চাক নত্রগনা আতাগী ওল চারগা মুমিদাংদা শঙ্গোম অমসুং হৈ চাবা কাল্লগনি।

চারোইকবা—চুরুট, বিড়ি, হিদাক, গঞ্জা, য়ুনচিংবা নেশা চারমলবদি থুনা থাদোকনি। ভারি ভাতাই, অপুম অশা, শা, ভা, ইরোনবা, মসলা অদুসু থুনা থাদোকনি।

ঈশিংগী লাইরেং—অমাংথোং অসি তরু তরুনা থমননবা হোৎনগনি। ঈশিং লুম্বু শাবদা চম্প্রা মহী য়ানহনা ভুস অমসুং এনেমা তৌথোকক'ন। মরক মরক্তা হৈ মহি অমসুং শঙোম থক্তুনা লৈরগা ভুস তৌগনি। হুমিং খুদিংগী ওইনা খোং মখৈনা ঈশ অশাবদা অহুগা চনিংনা লুম্বু শাবদা তিংলগা লাইবকতা অইংবা থোম্বা মিনিট ২৫ রোম তিংগনি। মরক মরক্তা নোং চুহনবগুমনা ঈশিং পেরে থমজেৎ মমাইনা কাপশিন-হনা ঈরুজথোকনি। হুমিং ৩।৩ নি রোমগী মহুংদা ঈশিংদা হুম্মাং ভালবা (Wet sheet pack) মিনিট ৪৫ নত্রগা পুং ১ হেন্না তৌগনি। মরক মরক্তা য়াংদা ঈশিং অশাবনা মিনিট ৫ অইংবনা মিনিট অমা ওন্না ওন্না মিনিট ১০ হীগা য়ৈগদবনি। অতৈ শাজেন চাং নাইনা মপুক্লিং মু ভাইনবা মরুপ-মপাংগা লোয়ননা অহাংবা লমদা হাওরা চাবা, হকচাং শাজেন তৌবা অমসুং যোগ সাধন তৌবা কান্নগনি। অহাংবা লমহৎদা হৈকোল লৈকেলদা এনশাং নাপী লৈশু থাবা কান্নে। যোগ আসন ফম্বা লাইনা অসিদা য়াম্না কান্নে। আসনশিংগী মহুংদা ভুজঙ্গ আসন শলভাসন, শাবাসননা অথোইবনি। হুংশিং হুংশা শে বা মফমদা স্বরগী শাজেন অমসুং প্রাণায়াম্ সাধন তৌবসু য়াম্না কান্নরবা শাজেন অমনি।

লাইনা অসি পকপা মীদি ঈশৈ রাগ রাগিণী চুমনা শকপা অমসুং ঈশ্বরদা প্রার্থনা তৌবা সংকীর্ত্তণ শকশোনবা শোয়ত্রবা লাইয়েংনি (স্বামী শিবানন্দ Radiant Health) মশাকবা মপুক্লিং সুংঙাইবা অঙাংশিংগা শান্নমন্নবা অমসুং লাইরিক লাইশু অকবা প্ৰাবা লাই নিংবদগী পুক্লিং শান্তিঃ ওইবা হোৎনরগা লাইনা অসি থুনা ফগৎলি। মহৌশানা লম নু শিবা. চীং তুরেল মপাল, মরুপ মপাং অফবগা তিন্নবা য়াম্না কান্নে। নোংমগী মতুংদা য়ামত্রবদা থরাই তানা নোক্নবা অমসুং অৱা অন। কাওনবা হোৎনবসি শিংলি শোনবগী অথোইবা লাইয়েং অমনি।

মসিগী মথক্তা পুক্লিংগী শাজেন (সঙ্কল্পভাবনা Auto Suggestion) সুমিৎ খুদিংগী ঐ ফগৎলকই ঐনা হকচাং ফগৎনবা হোৎনরিবা শাজেলশিং অসিনা শোয়দনা ফগত্তবা হৌনদে হায়দুনা পুক্লিংদা চেৎনা থাজনা হোৎনবশিংসু অথোইবা শাজেল অমনি। শাওননবা, কীননবা, সুংশা থিগনবনচিংবা পুক্লিংগী দোষশিং অসিদা ইশাগী নিংবগী পাঙ্গল (will force) না কনখৎলকলবদি থুনা ফগৎপা ঙমই। মরুওইনা লাই-তিল, যাদু-মন্ত্র অমসুং তাবদা তুজুংবা পোকপা থৌরাংগী পৈশা পাম্বা মাইবা, ডাক্তরগী রা তারগা অনাবা হেনজনখি, মরম অসিনা মতম চুপ্পদা অনাবদা অফবা পুকচেল চাওগদবা রা ঙাংদবা মীদি মনাক্তা চংহনবা ফত্তে। মরমদি লাইনা অসিদি মীনা ঙাংবা য়াম্না থাজগল্লি।

হীদাকী মহুংদা চাং কয়ামরুম য়েংবদা শোয়ত্রবা হীদাক অমদি পেরুক, ব্রাহ্মী, চ্যবনপ্রাশ অমসুং মকরধ্বজ অমসুং শিলাজিৎনি। মণিপুরদা হোংনা ফংবা হীদাক অমগী মহুংদা লাইনা অসি কান্নবদি পেরুকনি।

১। পেরুক খুবাম অমা ঈশিং অশাবদা (থুম মতিক চানা য়ানবদা) চামথোকলবা বাদাম মরু ৩গা তালমিশ্রি তোলা অমগা তকথাইরগা শঙ্গোম পোৎরা অমদা য়ানহুনা অয়ুক অমুক অহুগা মুংদাং-রাইরম অমুক থকপা শিংলি শোনবগী কান্নরবা হীদাকনি।

২। ব্রাহ্মী মহৌশাদগী মমিং চৎলকলবা পেরুকুম্বা হীদাক অমনি লৈপাক কুন্দোগুম্বা মরীচৎপা হীদাকনি। মণিপুরদসু হৌরে। মসিদগী আয়ুর্বেবদগী হীদাক ব্রাহ্মী সর্বোট, ব্রাহ্মী ঘৃতনচিংবা হীদাক শেম্মী। মহুগী মনাগী মহীগা মকরধ্বজগা শিজন্নবদা কান্নখিবা থুদম য়াম্না ফংখি।

৩। ব্রাহ্মী তোলা ১দগী তোলা ২গা খোইহি চামচ অমগা থকলগা শঙ্গোম থকপা য়াম্না কান্নবা শিংলি শোকপগী হীদাক অমনি।

৪। **শিলাজিৎ**—মীনা শেম্বা হীদাক নত্তে। উত্তরখণ্ড হিমালয় চীংগী চীংদোলদা বরফনা নন্দুনা লৈরম্বদগী মুংশানা য়েহুনা বরফ শোদোকখ্রগা মুংদগী শোরকপা মরেকনি। মুমিংকী

মঙালমগী ফংলকপা মচাক্না লৈবাক্তগী ফংলকপা মরূ ওইবা রসায়ন মথৈনা তিনহুনা ওইরকপা হীদাকনি। রতি ২ দগী রতি ৭ ফাওবা শংগোমগা শিজন্নবদা শিংলিগী কান্নরবা হীদাক অমনি।

লাইনা অসি থূনা ফনিংবা মীদি মতম থরদি ব্রহ্মচার্য্য পালন তৌগনি। চাবা, থকপা, তুম্বা হিন্নদা চাং নাইগনি। অহিং নিংথিনা তুম্বা য়ানবা হোৎনগনি। ভম্বমথৈ মুংশিং, মুংশা থাংবা পাঙ্গল থোকনা থবক শুবা, মীগা মরৈ য়েৎনবা অপুম-অশা, শা-ঙা চাবা অনাবা য়াম্না হেনগৎলি। চা, কফি, মিঠাই, হয়াই, ঙা অচৌবা, ইরোনবা, উতিনচিংবা চাবা থাদোকনি।

রক্ত-চাপ
(Blood pressure)

ঐথোয়গী থমোয় (Heart) অসিনা পম্প কুম্না ঈ অসি হকচাংগী মফম খুদিংমক্তা ঈগী ইচেল (Blood circulation) অসি চেলহল্লিবনি। অঙাংবা ঈ অসি আর্টরী (artery) কৌবা শিংলিগী মন্নুংদা চেল্লকতুনা লাকপা মতমদা শিংলি অসিস্থু অমুক শুপচন অমুক ফন্দোকতুনা মিহুল হুল্লি। মতুনা থমোয়না তৌগদবা থবক্তা য়াম্না মতেং পাংশল্লি। করি করিগুম্বা মতমদা শিংলি অসিগী চিংথোক চিংশন তৌবগী (clalisticity) অসিগী

মপাঙ্গল হন্থরকতুনা থমোয় অসিনা কন্না কন্না পম্প তৌরকপা তারকই । মতম অদুদা হায় ব্লাড প্রেসার (High blood pressure) কৌই । অদুগা পম্প তৌবদু হান্নদগী হন্থরকপা মতমদনা লো ব্লাড প্রেসার (ঈগী পাম্প তৌবদু মপাঙ্গল হন্থরকপা) কৌই । মসি মী অমগী মশাদা ব্লাড প্রেসার কয়া লৈবগে হায়বদু পরীক্ষা তৌনবা স্প্যাইনো মেনোমিটর (Spynomenometere) কৌই । মশা ফবা মী অমগী ২২০/৮০ ডিগ্রীনি । ব্লাড প্রেসার অসি হৌরকপদগী থমোয় অসি চাওথেরকই । য়াম্না নিয়ম চুম্না লাইয়েংহৌদ্রবদি মিকুপ অমদা পুন্সি অদুমা মাংদুনা তোকই । ব্লাড প্রেসারনা হেনজল্লকপা মতমদা কোক্তা ঈ হায়গংলক্তুনা শিংলি মচা অমা তৎতুনা নাবা এপোপ্লেক্সি (Apoplexy) কৌবা লায়না অদুনা নাদুনা শি । করিগুম্বা মরাইবক ফদুনা হিংলগা হকচাং পংথবা (parelysis) কৌবা লায়নানা নাই । নত্রগা থমোয়গী থবক থংলেপ লেপথিদুনা থরাই মাংই ।

হকচাংদা হু চেনবা মচাক য়াম্না লৈশন্নলকপদগী অনাবসি পোকল্লকই । অয়াম্বা মফমদা হু অসি পুক্কগী পেংকংকই । চনাশিন, পোইওরিয়া, লুংতাং চিকপা, সিফিলিসনচিংবা লাইনাদগী হু অসি পোকথি । ডাঃ কেলগনা হায়রম্মী—(Blood pressure begins by intoxination and conticues by into- xication and ends by intoxication) । ব্লাড প্রেসার হায়বসি হকচাংদা হু কাপ্লকপদগী হৌরকই । হু কাদুনা লৈরগা

অনাবসি হেনজল্লি অতুগা লোয়শনবসু হকচাংগী হু কাবদা লোয়শল্লি।

অনাবগী খুদম অয়াম্বা থমোয় শোনবগা অক্মান। তৌই-গুম্বস্নুং অয়াম্বা মীনা লাইনা আস মশাদা পকলে হায়বাসি খংগন্দে।

লাইয়েং—থমোয় শোনবগী লাইয়েংগী ব্লাড প্রেসারগী অমত্তনি। অমাংবা য়ৈথক্তনবা কল্লা হোৎনগনি। হিপবাথ, এনেমা, ডুস—চয়োল অমগা মন্নুংদা অনিরক ঈশং ওম্বা (Wet sheet pack) তৌবদা হকচাংগী ঈগা ঈচেল অাস চাং নাইহল্ল। George William Nurris M. D. হায়র মা—অনাবা মাবু লাইয়েংগদবনি লাইনা অতুবু য়েংগদবা নত্তে।

অয়ুক্কী মুংশা মেংলিংদা পুখাই অমগীদমক্তা হংগামথাও নক্রগা অলিভ ওইলনা হকচাংদা মালিস তৌদুনা মুংশা য়াহগনি। মালিশ তৌবা মতমদা খুৎ য়াম্না য়াংনা নানগনি। মালিশ তৌদ্রিবৈ মুংশা থোক্তবা মুমিৎ ওইরগা মিনিট ৩দগী মিনিট ৬ ফাওরা ষ্টিমবাথ তৌগনি। মদুগী মতুংদা হিপবাথ তৌগনি। ইরুজবা মতমদা ঈশিং য়াম্না ইংবনা থক ইরুজরোইদবনি।

মুংশিৎ মুংশা হাংবা মফমদা পাঙ্গলগী মতুং ইন্না হাওরা চাবা চৎপা অমস্নুং অরাই অরাইবা শাজেল তৌবা য়াম্না কান্নে।

মশা য়াম্না নোইবা মী ওইরবদি—ময়াং খরা কংথহনবদা অনাবসি য়াম্না থুনা ফৈ।

য়াম্না শাওগনবা, কীগদবা, হুংঙাইতবা রাথল তৌবনচিংবা পুক্নিংগী হথক ঈহল পুম্নমক ঙম্বমথে হোৎনদুনা ফাজনগনি।

পথ্য—শঙ্গোম, কমলা, চম্প্রা, কীহোম মহী, গাজর, অরাথবী, আলু, পালংশাকনচিংবা মনামশিংগী এনশাংনা নমনা চারগা চাক অমম্ভুং তলগী শরুকনা য়াম্না তানা চাবা। ঙমলবদি অয়ুক্না হৈ মহী, অমম্ভুং শঙ্গোম থকলগা হুংথিল মুংদাংরাইরম্না চাক তলগুম্বা চারবাদ অনাবা থুনা কগংলি। মরক মরক্তা হৈ মহী থক্তুনা চারা হেনবা কান্নে। (অনিশুবা চিপ্রাক্তা য়েংবিয়ু।

চারোইদবা—য়েরুম, শা, ঙা অচোবা, ঘী থাওনা য়াম্না তাওরবা অচাপোৎ। চা, কফি, চুরুট, বিড়ি য়ু অমম্ভুং অথুম অহাও। চিনি অমম্ভুং থুমম্ভু ঙম্বমথে চাং হন্থনা চাগনি।

হীদাক—আয়ুর্ব্বেদগী হীদাক্তা—চ্যবনপ্রাশ, সর্পগন্ধা মকরধ্বজ, শিলাজিৎ।

শারৈ।

(Epilepsy মৃগীরোগ)

থোপকী করি করিগুম্বা যন্ত্র অমা ফীবম কাইরকপদগী শিংলিদস্থু শোকলক্লুনা শেয়ানবা রাখল খল্লকপা, হকচাং চপ চপ তিংনা তিংদুনা রাম্বরকই। হকচাংগী অসিগুম্বা ফীবম অমা লাকপা অসিবু শারৈ কৌই।

শারৈ হৌদ্রিটৈঙ মমাংদা হৌরকদৌরে হায়বসি অনাবা মশানা খংজে। মতম অতুদা য়াম্বা থুনা খুদোং চাগদবা মফম য়েংদুনা পোত্থাহৌই। খংহৌদনা লেপ্পুনা লৈরম্বদগী লেপ্পা তুথরকই। মতম অতুদা জ্ঞান পুম্মাং মাংদুনা হকচাংগী তোং পুম্নমক কনশনখি। থেক খোৎপা য়াদে। মমাই মমিৎ মকশল্লকই। ভাইহাক লৈরগা ভাংলকই অমসুং ফন্দোরকই। মতৌ অসুম্বা মিনিট খরা তৌরমলগা মখোং মখুৎ হকচাংগী কায়াৎ পুম্নমক শিথরকই। মমিৎ কোইলৈ লৈরকই অমসুং ভনখৎলকই। ময়া চিকশল্লকই। অয়াম্বা মতমদা মরৈ চিকথংৎলি। মখোল থোক্লা স্বর হোল্লকই। ময়াদা কোঙোল কারকই। জ্ঞান তাদনা ঈশিং অমসুং অমাংবা চৎথোরকই। ভাইহাক হৌরগা হম্বরক্লুনা জ্ঞান তারকই। অতুদগী তুমনিংলকই। মতৌ অসুম্বা মতম কুইনা অনাবা হৌদুনা নাই। হৌদ্রিবৈঙ মমুংদা মশা ফবা মী অমগুম্বা অতুম লৈ। অতুগা মরক মরক্তা অনাবসি হৌরকই। লাইনা

অসি পকপা মীদি মপুনসি অরেম্বদা মাংলে হায়না লৌবা য়াদে। মতুগী প্রমাণদি পৃথিবীদা মমিং চৎতুনা ফাওখ্রবা জুলিয়াস সিজার অমসুং নেপোলিয়ননা অথোইবা প্রমাণনি।

হকচাংদা হু মথন্তা কাজরকপা অমদি মপানগী হু মতুংদা লৈখিবদগী নপ্রগা শাজং লমচৎ কাইতুনা ইন্দ্রিয়গী সেবা কা হেন্না তোখিবদগী ময়াই কাবা নেশ্যা, গঞ্জা, য়ু, কানি অমসুং হাদাক য়াম্না থকপদগা অমদি রাখল কা হেন্না শিজিন্নবদগী লাইনা অস পোকলকই।

লাইনা অসিদা ময়াইকনবা ব্রোমাইডনচিংবা হীদাক মতম কুইনা শিজিন্নরগা মতুনা অনাবগী হৌরকফম মুথৎপা ঙমদে। অহোইনতুম হকচাংগী শিংলি পুম্নমক শোকহল্লি। অমসুং হকচাং পংখহল্লকই। মমৈদা নিং শংনবা পাঙ্গল মাংলকই। হকচাং নাকল অমা শিথরকপা অর্দ্ধাঙ্গনচিংবা লাইনা পকলকই। হকচাং ইতল তলহল্লি; (Milton Powell the safe way to sound nerves p. 28-29)। শিংলি অমসুং থোপ শাকহন্দনবা অমসুং শিংলি শেকহল্লিবা মরম অতু কোক্লবা হোৎনবা অমসুং শিংলি ফগৎনবা হোৎনবনা অচুম্বা লাইয়েং ওইগনি। ডাক্তর ই, ডোমার [Dr. E. Dowmar] কৌবা অমনা অনাববু অমাংবা মরী অসি য়াম্না নিংথিনা শেংদোক্লগা শঙ্গোম অমসুং মনামশিং অতেকপগী শিংজুদ পিজতুনা অনাবা ২১গী মতুংদা ১৯দি ফহনখি। [J. Ellis Borker—chronic constipation page 163] মরম অতুনা ঙম্মমথৈ হোৎনতুনা জোলাপ পিজবদি নত্তনা মহৌশাগী

ওইবা পাম্বনা অনাবগী অমাংবসি থক য়্যেথন্তনবা হোৎনগদবনি। হিপবাথ, চনিং ঈশিং য়েৎপা, লৈপাক থোম্বনচিংবা শিজিন্নগনি। মশা খরা ফরিবা মীদা চয়োল অমগী মপুংদা নোংমা ষ্টিমবাথ তৌগনি। মশা খরা শোনবা মী ওইরগা ঈশিং ওম্বা [Sweating wet sheet pack] তৌগনি। [অরোইবা অধ্যায়দা য়েংবিয়ু] থোং নিংথিনা হাম্বা য়াননবগী মরীদ থোং হাম্বা য়্যেথৎপদা য়েংবিয়ু।

লাইনা অসিদা ঙুংশা য়াইবা [Sun bath] তৌবা য়াম্না কান্নে। ঙুশা য়াইবা লোয়রগা য়াংতিবা মেরুদণ্ড স্নান Spinal bath মিনিট ২০ মুক তৌরগা শিংলি য়াম্না তেকথৎলি।

ঈশিং লুম্বু শাবা টব [ডিগ্রী ৯৪°-৯৫°] শাবদা খৌরি ফাউবা থুম্বা, পুং অমমম তিংবা ওমলবাদ শিংলি ফত্তবা থূনা ফবা ওম্মী। থুদেং অচৌবা অমদা ফমলগা ঈশিং লুম্বু শাবনা মিনিট ৫ অয়িংবনা মিনিট ৫ ওন্না ওন্ন য়ংদা হৈথরগা ঈশিং অত্তুদা হিপবাথ তৌবমু কান্নে।

হোগে তৌরকপা মতমদা থিন্দনা ডুন নত্তগা এনেমা তৌগনি। লাইবক শারবদি ঈশিং অয়িংবা থোমগনি। য়াদা লৈ চিকথত্তনবা যতন য়াম্না তৌগনি। রবর নত্তগা কর্ক কুম্বা অমা য়াদা চিকহনগনি। ফমুংগী কোক থম্বা শরুক অতু রাংহনগনি। থোংদা শাহনগনি। করিগুম্বা লাইবক ইংলবা অমম্ভুং থোং শারবদি থোংনা রাংহল্লগা লাইবক্না নেমহনগনি। মশাদা শেৎলিবা ফীরোল কোমহনগনি। খৌরি অমম্ভুং য়াংলেন য়াম্না নানগনি অমম্ভুং শুগনি। হোথ্রবগী তুংদা মতুং অমুক হৌরক্লি্ৈডদা কম্না লাইয়েংহৌগনি।

মখোংদা খোংউপ খুরুম য়াওদনা হাওৱা চাবা চৎপা ফৱবা শাজেলনি। য়ামত্রবদা হক্সৎ হন্দা হুংশিৎ মুংশা শেংবা মফমদা মাইল মরি চৎকনি। যোগাসন অয়াম্বা শান্নবদা কান্নবা ফংগনি। লাইনা অসি পকপা মীনা ঈশিং মপান্দা, কারখানাদা অমসুং ৱাখল য়াম্না চংবা থবক্তা জীবিকা ওইবা ফত্তে।

লাইয়েংবদা হোগৎলকপদা চয়োল অনিদি হৈ মহিদা থক্কুনা লেনগনি। অহুগী মতুংদা থা কয়ামরুম হৈ মহি, হৈ-রা শঙ্গোম মনামশিং অতেকপা, মনামশিংগী এনশাং চাগনি। চাক অমসুং তল পিজরেইদবনি। চাক্তী মহুত্তা আলু, গাজর, বিট ফুৎলগা পিজবা য়াই।

শা, ঙা পিজরগা অনাবা হেল্লি। মহৌশানা অনাবা মীনা পক্নদবা চাঞ্চাক অমমম লৈগল্লি। মহু হেনগদবনি। থুম চাদবা ঙম্নবদি অনাবা থুনা ফৈ। [J. H. kellogg M. D. the New Dietetics P. 354]

হীদাক ওইনা— [১] পঞ্চগব্য হায়বদি শল অমোমগী ঘী, শঙ্গোম, শঙ্গোম অফম্বা, শনয়ুং, শম্থি তোলা ১ | ১ অয়ুক্তা চহি অমা অনি থকলবদি ফৈ। [আরোগ্য প্রকাশ]

[২] অশ্বগন্ধারিষ্ট—

[৩] পেরুক খুবাম অমা বাদাম মরু ৩ তালমিশ্রি তোলা অমা তকথাইরগা শঙ্গোম পৌৱা অমদা য়ানহুনা নোংমদা চাক চাত্রিডৈদা পিথকপা

[৪] শিলাজিৎ—চ্যবণপ্রাশ, কস্তুরী, মকরধ্বজ, বসন্ত কুসুমাকারনচিংবা প্রয়োগ [বিধিদা য়েংবিয়ু]।

শিংলি চিকপা
[Neuralgia

শিংলি খংচিক খংচিক চিকপগী মমিং স্নায়ুশূল [Neuralgia] কৌই। মতৌ অসিগুম্মা নাবা লাইনা অসি অতৈ চাংদমনবা য়াবা লৈতে হায়বা য়াই। করি করিগুম্বা মতমদা মিনিট কয়ামরুম নাই অতুগা করি কবিগুম্বদা মতম কুইনা লীশাং শিংনা নাত্তুনা লৈ। মরক মরক্তা লেপলবস্থু অমূক হেক হেক হৌরকপদা পোত্থাফম খংদে। অয়াম্বা মফমদা লাইহৌ য়াওগন্দে।

মাংবা য়ৈখৎকনবা, চাব তুমদবা, হকচাংগী ঈ-রাৎপা, লু-তাং চিকপা, সিফিলিস, গণরিয়া-নচিংবা কুমলাইনা কয়ানা নাত্তুনা লৈরবা মী অমগী মশাদা ফত্তবা হু চেনবা মচাক কয়ামরুম লৈরক্তুনা লাইনা অসি নারকই। ঈদা য়াওবা হূনা শিংলিদা আক্রমণ তৌরগা চিকলকপা মখল অমা অতুগা ঈ রাৎপদগা ঈ পুবা শিংলিনা শুপচনখিত্তুনা শিংলিদা ঈ রাৎলগা নাবা মখল অমা অনি থোকই।

হীদাক্তনা লাইয়েংগদবনি হায়না থাজগ্রবা হীদাক শুবা মাইবা ডাক্তরনা ব্রোমাইড, অ্যাসপিরিন, মরফিয়া, একোনাইট, বেলেডোনা, কলোরাফমন-চিংবা য়াম্না মহু কনবা হীদাক শিজন্নত্তুনা শিংলি পংথহন্দুনা অনাবত্তু ফাওহন্দে। অশেংবমক্তি মহু লাইয়েংবা কৌদে। অনাবগী চৈনাখোল মাংহল্লগা অনাবত্তুগ

অতুদি মাংহনবা ওয়া নত্তে। মথল অমা মশক ওন্থোক্তুনা অন্নবা লাইয়েংবদা রারবা লাইনা অমা ওল্লকই। লাইনা অসিগী চপ চাবা লাইয়েংদি হকচাংদা লৈবা হু-মখৈ মপান্দা লৌগোকপগা ফত্রিবা শিংনি অতুবু ফগৎহনবনা অশেংবা লাইয়েং ওইফম থোকই।

অনাবসি হেক হৌরকপগা কমলা, চম্প্রা, কীহোমনচিংবা হৈ মহী অমসুং শঙ্গোম ছু নামহনচিংবা থক্তুনা য়ামত্রবদা হুমিং ওনি অনাবগী মপঙ্গল লৈরগা হুমিং কয়ানরুম চারা হেন্দ-হনগনি। চারা হেন্দ্রিঙদা ঈশিং লুম্বু শাবনা এনেমা অমসুং ডুস তৌথাক্কনি। [Milten Powell the safe way to Sound Nerves] অতুগী তুংদা অনাবনা মশা থরা মুংঙাইরক্লগা হৈ মহী শঙ্গোমনা অয়ুক্কী চারা ওইহল্লগা মুংদাংরাইরমনা বাল্লি সাগুনচিংবা পিথক্কনি।

লাইনা অসমু স্টিংবোথ য়াম্না কান্নে। মশা য়াম্না শেংনবা মীদনা হুম্মং ওন্থোক্দবনি। নত্রগা ঈশিং ওনতুনা মশাদগী হু মখৈ লেথোক্লবা হাংনগনি। অরোইবা অধ্যায়দা হেংবিয়ু।

মশ থরা ফরকপগা থূনা তুমগদবা, পাঙ্গল হাপ্নদবা, ক্ষারধর্ম্মী [alkaliash] ওইগদবা চীঞ্জাক চাগনি। সে ডিয়ম্, ফসফরাস, ভাইটামিন বি ভাইটামিন সি অমসুং মাথন খীনচিংবা মহাও য়াওবা তচাপোৎ পিজগনি। শঙ্গোম অনৌবা, আতাগী তল, চেংপাক শুক্তি, ওটমিন, প্যালংশাক, উরোকশুম্বল, বিট গাজর, খোংক্রুম, পেরুক, লতুথরো, অম্নাথবী, খামেন অশিনবা, ফুলকফি,

হরাইউরি, লফোই, য়ুবী, অলিভ ওইল, কড লিভার ওইল চাবা কান্নে।

চারোইদবা—চা, কফি, হীদাক, চুরুট, শা ঙ', য়েরুম গরম মসলা ইরোনবা, মিঠাই চিনি পুথা থাদোক্কদবনি। ঙারি ঙাতাই অপুম অশা ইরোনবগী রাদি পল্লুহুনা কানদে।

য়াম্না চিকপা মতমদা ঈশং অশাবনা মিনিট ৫ অয়িংবনা মিনিট অমা ওন্না ওন্না মিনিট ১০ হীগা য়েগনি। অয়িংবা ঈশিংদি অনাবনা থাংবা ঙমদে। মরম অদুনা ওহানবদা লুম্বু শাবনা ইরুমাইথজবা পুম্নমক শিজিন্নগনি। ঈশং অশাবদা হিপবাখ লাইবক অয়িংবা খোমগনি। মথং মথং হকচাং য়বগা লোয়নননা থরা থরা ইংথরক্কনি।

হীদাক ওইনা—

Re. 1 শীলাজিং রতি ২ দগী ৭ ফাউবা শঙ্গোম পৌরা অশাবা অমদা য়াল্লগা থকপা নোংমদা ২রক।

Re. 2. মহাযোগীরাজ গুগলু গুলি ২ চারগা শঙ্গোম পৌরা অমা থকপা নোংমদা ২ রক। [প্রয়োগ বিধিদা য়েংবিয়ু]।

য়াং কংবা অমদি হকচাংগী ঈ রাংপা

[Anaemia]

হকচাংগী ঈ রাংলকপবু এনিমিয়া [রক্তহীনতা] কৌই। মখল মথা অয়াম্বা মরমদগী অনাব'স পোকলকই। চাওরাক্না মখল অনি থোক্লা খাইদোকপা য়াই। মতুংদ— য়াম্না শাথিবা খকনবা ঈ ক'শনবা [permicious anaemia] সাংঘাতিক রক্তহীনতা অমসুং হকচাংগী ঈ মাংখিবদগী য়াং কথরকপা [Secondary anaemia] কৌই।

ঈতোল, সিফিলিস, যক্ষার, ম্যালেরিয়া, ফীরাক ফত্তবদগী পোকপা লাইনা চাবা তুংদব, হকচাংগী কুচু অসি লাপ্পু মচু মাল্লকপা, কুচু তাইরকপা শিংলি শোল্লকপা, হকচাংগী ভোং অসি শোন্থরকপা, নিতুল অসি য়াম্না শোল্লকপা, য়াম্না খাম্না চংলগা খোং পোনথংলকপা ওনিংশান চবগনা শারকপগী মথিংনা অকনবা এনিমিয়া [permicious anaemia] কৌই। অদুগা হকচাংদগী ঈ ভাগ্থবা হায়নবা নাত্তি তাখিবদগী, নুংশংগী ঈ য়াম্ন ফাইথবদগী নুপীগী জরায়ুদগী ঈ য়াম্না চংথিবদগী অমসুং চাকথাও অমসুং থিবোং শোকখিবদগী ওইরকপা ঈ রাংপনা গৌণরক্তহীনতা [Secondary anaemia] কৌই।

কোক মচেং মচেং চিকপা, পাথাকম থংদবা, মিত্তুন শোনবা রাম্বব, খো খুং পোমথংপা, চ'নিং থকনিংদবা, কোক ঙাওবা, হকচাং ইশোন শোম্থবনচিংবা খুদম অসি ফাংরকই।

লাইক্লোং— অচম্বা এনিমিয়া হায়বদি হকচাংগী ঈ মাংখিনা ঈ য়াংপদি অফবা চঙ্গাক থুনা তুমগদগা চাং নাইনা পিজরগা যাম্না থুনা ফরকই। ঈ য়াম্না হকচাংদগী চৎথোকখ্রবদি মপুং ফানা ফমুংদা পোংখাইনদুনা থমগনি। হৌগৎতুনা চৎথোকলবদি থমোয় খংলেপ লেপখিবা য়াই। অদুগা হকচাং মহুংদগী শেং-লক্তুনা নারকপা ঈ য়াংপদি য়াম্না চোকশিন্না হোৎনগনি। অনাবগী হৌরকফম মুন্না থিগনি অদুগা মদুগী লাইয়ে সু য়াওনা হকচাং নোইখৎনবা হোৎনগনি।

মথক্তা তাকপিখ্রবা থমোয় শোনবা অমসুং চাবা লাইদাশিংগুম্না তুমদবনচিবা অহানবদা পুক অসি ফগৎনব চিনং তিবা ডুস, এনেমা, চিনংদা ঈশিং অয়িংবা থোম্বা ঈশিং অশাবনা ইরুজবনচিংবা পুম্নমক তৌগনি। চয়োন অমগী মনুংদা নোংমদি য়াদ ঈশিং অশাবনা মিনিট ৫ অয়িবনা মিনিট অমা ওন্না ওন্না মিনিট ১৮ হীগা য়ৈরগা ঈশিং ওম্বা [wet sheet pack] মিনিট ৪২ তৌগনি। মশা য়াম্না শোনখ্রবা মীগীদি ঈশিং ওম্বগী মহুত্তা মুনিং খুদিংগী ওইনা পুং ৩|৩ ঈশিং থোমগনি।

ইরুজক্রিডৈ মমাদা কডলিভার ওইল (cod liver oil) নত্রগা হঙ্গামথাও তশেংবা হকচাংদা মালিশ তৌরগা নুংশা য়াইবা (sun bath) তৌগনি। করিগুম্বা নুংশা থোক্তবা সুমিং ওইরগা মিনিট ৩ দগী ৬ ফাওবা ষ্টিমবাথ ঈশিং (মনিঙ্গনা ভম্মাং ভানবা) তৌগনি। (অরোইবা অধ্যায়দা য়েংবীয়ু)।

চাক হেক তোকপগা ওইরোমদা চেপলগা হোটরাটর বৈগ নত্ৰগা। ঈশিং অশাবা হানবা লিকলি পুক্তা পুংখাই অমরোম থমতুনা হিপ্পা কাম্নে। মসিনা চাকখাওদগী চাব তুমনবা মহী (পাচক রস Digestive juice] য়াম্না থোরকতুনা চাক থুনা তুমগনি।

হুংশিং হুংশা য়াম্ন লাংবা অশেংবা মফমদা তুমনবা হোৎনগনি।

চীঙ্গাক—লাইনা অসিদি হীদাকপুদি চীঙ্গাকনা হেন্না কাম্নে। য়োৎকী শৱক (Iron salt) য়াম্না য়াওবা অচাপোৎ মরাং কাইনা পিজনবা হোৎনগনি। ঙাগী ফীরাক অমসুং থামেন অশিনবগা যুষ শেমদুনা পিজরবদি অনাবা থুনা ফগৎলি। ভিটামিন এ, ডি অমসুং সি য়াম্না য়াওবা অচাপোৎ পিজগনি। চোইফাওবা চেং, আতা, অৱাথবী, আলু, য়েরুম, তোৰ্বোৎ, থামেন অশিনবা, পালংশাক, মসুৰী, মুগ, কমলা, চম্প্রা, কিসমিস, বাদাম, শঙ্গোম, মরাং কাইনা হাজমগী মতুংইন্না পিজগনি।

পীজরোইদবা—মহোশানা চাবতুমলোইদবা ঘী থাও, শা-ঙা অচৌবা, বোর পকৌর, ঙারী ঙাতাই, অপুম অশা, মিঠাই, ক্ষীরনচিংবা থদোকনি। চীঙ্গাকীদমক্তা চীঙ্গাক অনিশুবা শৱক্তা য়েংবিয়ু।

হীদাক ওইনা—চ্যবনপ্রাশ, শীলাজিৎ, মকরধ্বজ লোহাসব পুর্ণনব শিজিন্নগনি। কডলভার ওইল চাং নাইনা পিথক্কনি। একাদশী, অমাবস্যা পূর্ণিমা তিথিদা কমলা, চম্প্রা কীহোম অমসুং শঙ্গোম থকতুনা চারা হৈনগনি।

হকচাং শংথবা

(পক্ষাঘাত—Paralysis)

হকচাং পুম্নমক শিংলি শিনথুংনা লৈতুনা শিল্লিবনি। করিগুম্বা মরমদগী শিংলিগী ঈচেল অসি য়েৌদতুনা য়েৌদবা মফম অতু পংথৈ। মতৌ অসুমনা করি করিগুম্বদা নাকল অমা প থৈ মতুবু অদ্ধাঙ্গ পক্ষাঘাত (hemiplegia) কৌই। করিগুম্বা হকচাং পুম্নমক পংথৈ। করিগুম্বদা খ্বাংগী মখা মথৈ পংথৈ মতুবু (paruplegia) কৌই। করি করিগুম্বদা মায় অমসুং খুৎনচিংবা পংথৈ মতুবু (Monoplegia) কৌই। পংথরিবা শরুক অতু চেতনা মাংখিতুনা পিকশল্লকই মতুবু wasting paralysis কৌই। অতুগা করি করিগুম্বদা নিকই। মতুবুনা (shaking paralysis) কৌই।

লাইয়েং—শারৈনচিবা শিংলি শোকপগা লাইয়েং অমত্তনি। হিপবাথ, চনিংদা লৈপাক খোম্বা মাংবা লোৌথোকপা। চয়োল অমগী মনুংদা আনিরক ষ্টীমবাথ তৌহনবা লোইরগা য়াংতিংবা (spinal bath) লাইনা অসিদা নুংশা য়াইবা (sunbath) অমসুং হকচাং মরী মতাং শুতুনা মালিশ তৌবা কান্নে। য়াংদা ঈশিং অশাবনা মিনিট ১ অয়িংবনা মিনিট ৫ ওন্না ওন্না মিনিট ১৮ হীগা য়ৈবা কান্নে। সুমিৎ ৭ ৭ নি য়ৈরগা সুমিৎ ৭ | ৭ পোথ্বাব কান্নে। পংথরিবা শরুকনা ঈশিং অশাবনা হীগা য়ৈরগা

ঈশিং অয়িংবা য়েংলগা মথক্তা ফ্লানেল অমস্থং শামতু অকংবনা অমুক মথক্তা য়েংলগা ওমচাকনরক্লবা অহিং চুপ্পা থোমগনি। থোমলিবা অদুদা ঈশিং অশাবা হানবা রবরগী থাও ওমগনি; পটি থোকপা মতমদা খুৎনা শাগৎনবা নানগনি। অরোইবা অধ্যায়দা য়েংবিয়ু।

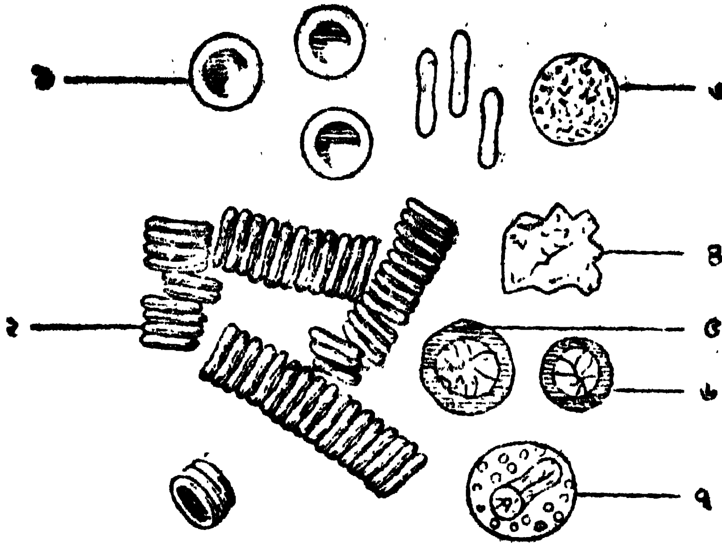
পথ্য—শিংলি নাবগা অমত্তুনি। থোইদোক হেন্দোকনা অনাবদা খেশারি (কাছারী হৱাই) থক পিজরোইদবনি।

হীদাক—মহাযোগীরাজ গুগলু গুলি অমা চারগা শঙ্গোম পোৱা অমা থকপা অয়ুক চাক চাদ্রিবৈ মমাং পুং ৩।৪ ৱাৎলিবৈদা অচুগা নুংদাংরাইরমদা।

উনশাগী লাইনা

মোৎপদগী উনশাগী লাইনা অয়াম্বা পোকখিবনি। হকচাং মনুং মপাল অনিমক তরু তরুনা থম্বা ওমলবদি ফুগ্রি, অপাৎ-অনোম পুম্নমক পোকপা ওমদে। মথল মথা অয়াম্বা মহিক (Germ) দগী অপাৎ অনোম ফুগ্রি, লাইচাক পোকলকই। তশেংবমক্তি ঈদা লৈফম থোক্তবা মচাক কাহেন্না লৈরগা মহিকশিং অসিনা ইলায় লায়না হকচাংদা লৈবা ওম্মী। মরম অদুনা মরক মরক্তা ষ্টিমবাথ (হম্মাং ওানবা) মাংবা মৈথৎহন্দবা অমস্থং

হকচাং তরু তহেন্না থম্বা ওমলবদি উনশাগী লাইনা কোকহনবা ওম্মী। উনশাগী লাইনাশিংগী মতুংদা চুম্না হকচাং মপুং শেংদবদগী পোকপা কুষ্ঠরোগ, খুহিংনচিংবদি অন্নাইবনি হায়না লৌফদে। উনশাগী লাইনা পকপা অনাবা অমগী মশাদা মাংবা য়ৈথংকনবা চাবা তুমদবা, লুতাং চিকলবা, ঈশিং মরী ফত্তবা, ঈদা অশিনবা



কাবা মী অমা ওইরমলবদি মত্তু হান্না ফগৎনবা হোৎনগদবনি। মত্তু ফনবা হীদাক অমা তৈশন্দুনা ঈদগী ফত্তবা মচাক মপান্দ পুথোরক্লিবতু মতুংদা অমুক তানশিনখিবদি অশেংবা লাইয়েং নত্তে। ওস্বম্থৈ ষ্টিমবাথ, ঈশিংওম্বা, হুমাং ওানবা অমসুং গন্ধক য়ানবা ঈশিংদা ইরুজবনচিংবা পাম্বৈনা মপান্দ শেংদবা মচাকমথৈ পুথোক্লবা হোৎনগনি। উনশাগী লাইনা অয়াম্বা মুংশা য়াইবনা ফহনবা ওম্মী। মুংশা য়াইরিভেদা অফবা লৈপাক্কী লৈথোম তৈরগা কোক্লা উরুমদা লৈরগা মুংশা মপুংফানা য়াইরগা ঈশিং লুম্বু শাথনা ইরুজথোক্লবদি উনশাগী লাইনা অয়াম্বা কোকপা ওম্মী। অরোইবা অব্যায়দা মুংশা য়াইবগী

অমস্নুং হিম্মবাথকী নিয়মদা য়ে বিয়ু। উনশা থোংনা লৈনবুম্নীদমক্তা থাও অহিংবা (থোইদি থাও) অলিফ ওইল শিজিন্নবা কান্নৈ।

উনশাগী লাইনা য়াম্না তৌরক্লবদি চীঞ্জাক্তা রাথল য়াম্না মুন্না তৌগনি। মরু ওইনা ঈদা এশিদ হেনগৎহনগদবা চীঞ্জাক মখৈ থাদেক্তুনা অয়াকপা (alkali) হেনগৎনবা চীঞ্জাক খন্দুনা চাগনি। (লেখকনা ইবা চীঞ্জাক পাবিয়ু) ভিটামিন এ য়াম্না য়াওবা চীঞ্জাক চাবা যৈ। থুম হেল্লবদি উনশাগী লাইনা অয়াম্বা থুনা ফগৎলি।

হীদাক্ক ওইনা—(১) নিম মনা শিজিন্নবা অমস্নুং নিম মনা ফুৎলগা হুম্মাং ঙানবা য়াম্না কান্নৈ।

(২) অংস্তমুল (থাঙ্গাউরি) তোলা ২½ ফান্ট শেমলগা থকলবদি ঈ শেংদবদগী পোকপা ফুগ্রি অপোম্বা উনশাগী লাইনা অয়াম্বা যৈ।

(৩) খুহিং লইকোই অপাৎ অপোমদি ভস্বামখৈ নিম মনা চাবস্নু য়াম্না কান্নৈ।

(৪) অরূবা ফবা ওমত্রবা মফমঙ্গা "ফিত্তরেজেম" কৌবা হীদাক্কা ফহনবা ওয়ী। প্রয়োগ বিধিদা য়ে বিয়ু।

চীঞ্জাক—উনশাগী লাইনা খুদিংমক্তা শ, ভা, য়েরুম অপুম অশা চাবা ফৎতে। অমুনবা হৈ মহি, শঙ্গোম ছানা মহি শঙ্গোমগুম্বনা অয়ুক পিজরগা হুংদাংর ইরমদা চক্রৌগী চেং

চমাং মনামমশিংগী য়েনশাং, মরু ওইনা অথাবা য়েনশাং, নিম, নোংমাংখা, পেরুক চাং নাইনা চারবদি ফগ ল্ল। মশা নোইবা, মী ওইরবদি সুমিৎ থরদং চারা হেল্লগা হৈ মহি অমসুং শঙ্গোম মথংদা—চাক মনামমশিংগী এনশাং পিজরগা ষ্টিমবাথ তৌগনি। ঈ শেংনবা মথক্তা হীদাকশিং অদি শিজিন্নগনি। অলিফ ওইল থোইদিং থাও তৈত্থনা থোৎহনগনি।

লাইচাক—হকচাংদা ঙৌরোক ঙৌনা পকই। মসিদি গঙ্গাস্নান তৌরগা ফখিবা মী য়াম্না য়াওখ্রে। হীদাক ওইনা অমুলৈশং মনাগী মহি তৈবা য়াম্না কান্নে অমসুং তোরোংখোংচাক মহি তৈবসু ফখিবা য়াম্না য়াওখি।

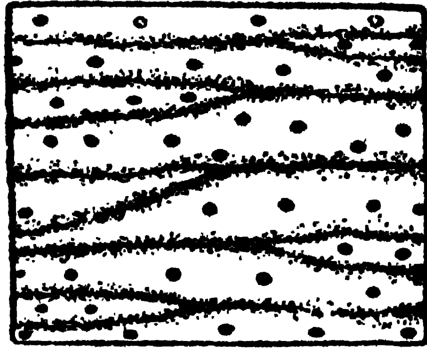
লাই-থোকপা

(বসন্ত, Small pox, চেচক)

লাইওং

অহানবদা লাইহৌ য়াম্না কন্না হৌরকই। নিংথম চনবা নিকপা, ওনিংবা, খ্বাং, য়াং নাবনচিংবা থুদম ফাউরকই। করিগুম্বা মতমদা লোক অমসুং থোনাও নারকই। লাইহৌ ১০৩° দগী ১০৭° ফাওবা কাররকই। সুমিৎ ৩ নিগী তুংদা লাই হুন্দোরকই।

অহানবদা মায়, লাইবক অমস্নং থুত্তা হুন্দোকলকই। লাই হুন্দোরকপা মতুংদদি লাইহৌ নেমথরকই। লাইশিং অসি মশিং য়াম্না হুন্দোরক্লবা অমস্নং পুমশন শম্নরবদি অকিবা মশক অমা ৎইরকই। হুমিৎ ৪ নিদা মতোন্দা মহী চিংখৎলকই অদুগা ৬।৭ নি শুবদা নাই চারকই। নাই চাবকপা মতমদা নিংথম চনবা লাইহৌ কল্লকপা হেল্লকই। হুমিৎ ৮ নিবগী ১০ ফাওবদা লাইশিং অচু চাওখৎলকই। হুমিৎ ৯ নিদগী ১১ নি ফাওবদা নাই কংশিনগল্লি।



লাই থোকপা হায়বসি লৌনগনবা লাইনাশিংগী মন্নুংদা অমনি। মরম অদুনা মতম চানা টীকা থাহৌগনি। হুমাং নিংথিনা ঙাস্থোকহৌগনি।

লাইয়েং—লাইহৌগী লাইয়েংগা অমতনি। চেকশিন-গদবদি হাকজরকপা মতমদা কদৌঙৈদস্নু ফুংগ্রি খোৎলোইদৌবনি। ঙস্বমথৈ হোৎনদুনা ডুস অমস্নং এনেমাগী মতেংনা থিরিন অসি শেংদোক্লনি। পুক্তা লৈখোম থোম্বা য়ামনা কাম্নে। ফুংগ্রি

থামনা হুক্কজতুনা খাংবা ওমদ্রবদি মথক্তা লৈখোম থোমজিনবয়ু কাৱৈ।

চীঞ্জাক—লাইহৌগী চীঞ্জাকনা য়েংবিয়ু। ছানামহী, চম্প্রামহী, সাগু, বার্লি, য়ুবীমহী শিজিন্নবা য়াই।

হীদাক—মকরধ্বজ রত্তি অমা শিংখাঙ্গু মরুগী মহীগা খোইহিগা নোংমদা ২ রক পিজগনি। বৃহৎগুরুচা লোহ—য়াইওং মহীগা, কারোল মনাগী মহী অমসুং চুহিগা শিজিন্নগনি।

লাইনা অসিদি সেবা তৌবনা মরানি। অনাবসি হৌরক্লবদি ইমুং অতুগী মী পুম্নমক টীকা থাগনি। অমসুং য়াইওং অতেকপা অমসুং চনম শিজিন্নগনি। মহৌশাগী ওইবা শাজেলনা হকচাং ফগৎনবা লাক্লগনি। ছম্মাং ওান্থোকনি।

ফৌজুম ফৌরাম লাইনা

(পানিবসন্ত—Chicken pox.)

লক্ষণ—অহানবদা হকচাং ইথিৎ থিৎলি, লাইচৌ ভৌরকই। অতুগী তুংদা ফুগ্রি হুন্দোরকই। লাই থোকপগুমনা অচুক হাক্লা গুংশা খিফম থোক্লে।

লাইয়েং—মথক্কীগা চপ মায়ৈ।

লাইকুপ (হাম Measles)

অহানবদা লোক থুই. হাকথি খল্লি, নপ তীল চোথরকই। মিং ঙাংলকই ; ন্নাসং ৪ নি শুবদা লাইকুপ হুন্দোরকই। ন্নুমিং ৩ | ৪ নি লৈরমলগা ফখ। লাইকুপ অঙাংগী লাইনানি। লাইকুপ মতুংদা লোক, মথি ফাইবা ঈতোন, মিং নাবা অমস্তুং নাকোং নাবা তৌগল্লি।

হীদাক—মকরধ্বজ খোইহি শিজিন্নগনি। শউম মশী ভ্যা অঙাংদা য়াম্না শিজিন্নে। অঙাং য়োকপদা য়েংবিয়ু।

লাইথুং কুষ্ঠরোগ

(Leprosy)

লাইথুং হায়ব লাইনা অসি অকিবগী মশক্নি। অহানবদা লাইহৌ তৌই। কোক চিকই ; হকচাং মফম অয়াম্বদা চিক খোংলি। হকচাং ইপৈ অমস্তুং শিথৈ। অকনবা থুদম অমনা ভ্যাং য়াম্না শোই অতুগী মতুংদা মাই, খোং, থুত্তা পোমললকই। লাইবক থজাই, নাতোন. না চিনবান্দা কোই, পাদগী হৌগল্লি। অতোপ্পা মথল অমনা শংলিদা শোকতুনা ইশি শিথৈ। হকচাং মৈনা চাকপগুম ইশা শারকই। খংচিক খংচিক চিকলকই। পাম্পোম অমস্তুং খোং ফৈরু অানিদা তৌগল্লি। মথংনা উনশাদা দাগ লৈবা উরকই। দাগ অদু অহানদা ঙাংই। মমৈদাময়াইদা ঙৌরুনরকই। পংথরকই। তু কেনখ। মতম কুইরক্লগা

তোং অপুম্বা শিনথরকতুনা মপাঙ্গল য়াওরক্কে। অতুদগী মথং মথং খুংশা খোং খুৎ মায়দা অনাবসি মশক তাকলকই।

চেক্শিনগদবা—লাইনা অসি পকলে হায়বা খাবগা হেল্‌থ অফিসারদা তাকনি। লাইনা অসিগী হাসপাতাল সরকারনা শাহুনা থমই। মতুদা শেল তিংদনা লাইয়েংই। লাইনা অসিনা পকখ্রবা মাদি লুহোংবা অমদি ময়ুমদা ময়ামগা লৈমিন্নবা ইফৎ ফৎতে। মু শিৎ মুংশা মফমদা ব্রহ্মচার্য্য ঙাকতুনা—থুনা তুমগদবা অফবা চীঞ্জাক চাহুনা মতম লেনগনি। শা, ঙা, অপুম অশা চাবদি ইপাক পকনদে। ঙমলবদি সাত্বিক আহার চাগনি।

হিদাক ওইনা—চালমুগ্রাগী থাও তৈরগা মুংশা য়াইবা কান্নে। চালমুগ্রা থাও ড্রোপ ৩ চিনি নত্রগা চিনি অঙাংবগা চামিন্নবা কান্নে। হুঙ্গিক্তি চালমুগ্রা নত্তবা মখল কয়াগী হীদাক পুথোকলে।

মরক মরক্তা নিম মনা ফুংপগী মনিলনা হুম্মাং ঙানবা কান্নে। পেরুক, নিম মনামশিংগী এনশাং চাবা কান্নে।

পথ্য—মুমিৎ ৪০ নি রাইমু চরা, কিসমিস অমসুং শঙ্গোম ক্ষীর হোতুনা মতুতা চারবদি অনাবা ফবা ঙম্মী। চীঞ্জাক অসি চারিঙৈদা অতোপ্পা চীঞ্জাক চারোইদোবনি।

লাইথুং অঙৌবা

(Leucoderma ধবলকুষ্ঠ)

থোইদোক্লা লৌনগনবা অনাবদি নত্তে। অদুবু য়েংবদা য়াম্না মুংঙাইতে। খোং, খুৎ, মায়, চিনবান্দা অমমুং হকচাং পুম্নমক্তা তৌগল্লি। ঙৌরোক ঙৌরোক ঙৌনা উনশাদা পল্লকই।

লাইয়েং—লাইনা অসি পকপা মীদি মুংশা য়াইবা (Sunbath) অমমুং মনামশিংগী এনশাং চারগা শা, ঙা, হেনগনি। ফিরাক ফগৎনবা য়াম্না হোৎনগনি। মরক মরক্তা হুম্মাং ঙানথোক্কনি। একাহার চিকিৎস্যা চহি থরদং তৌবদা অনাবা হেনগৎপা ঙমদে। থুম হেনবা য়াম্না কান্নে।

হীদাক ওইনা—(১) তেলহিদাক অঙাংবা (রক্ত-চিতা), গী মখোম তৈবা কান্নে।

(২) বাকুচি মকুপ—ড্রাম্ ১ (থর্ব্বন)

রক্তহরিতাল—ড্রাম ১

য়াম্না কুপ্না তল্লগা শনয়ুংগা অমুক তকতুনা পেৎহল্লগা তৈরবদি উনশাগী মচু ওল্লক্কনি।

পোম্বা (য়াইরোং)

হকচাংগী ঈদা শেংদবা লৈরিবা পুম্নমক মপান্দা পুথোক-রকপা মতমদা অহানবদা শারগা পোমথৎলক্তুনা নাই চারকই। শেংদবা মচাক অদু মপান্দা পুথোকরকপদা অপোম্বদু হনজিনখিনবা

হোৎনববু বুদ্ধি লৈবগী থবক নত্তে। অপোম্বনা চিকলকপা মতমদা নিম মনা ফুৎলগা হীগা য়েবা অমসুং থোম্বা য়াম্না কান্নে। লৈশোং লৈপাক্কী লৈখোম অদু মৈদা শাহল্লগা খরা লুম্বু লুম্বু শারকপা মতমদা অপোম্বদা থোম্বা অপোম্বা থুনা পোকখাই। অপোম্বদা লৈশোংগী লৈখোম কংলা কংলা তেরগা তোরগম্ব থুনা অপোম্বা মুল্লকই। নাই থোকপ্রবা মতমদা নিম মনা ফুৎপগী মহীনা চামথোকলগা নাই চিংথোক্লবা হিদাক তৌগনি।

১ **অপোম্বগী হীদাক**—চম্প্রা শুগাইরগা মেগ-সলফ (Epsom salt) থোম্বা অপোম্বগী হু চিংথোকই।

২। লৈশোং লৈবাক্কী লৈখোম ইঞ্চি ½ রোম থানা থোমলগা মথক্তা রেশম অমসুং শামতুনা য়েৎশনবা শারকলগা অমুক ওনবা।

খোইমহুম (Carbuncle)

হকচাংগী জীবনি শক্তিনা য়াম্না হন্থরকলবা মতমদা হকচাংগী ঈ শেংলক্তবদগী নঙন্দা পোমলকই। মচিন য়াম্না নাইবা মরম্না খোইমহুম মান্নে হায়দুনা খোইমহুমশু কৌই। ঈশিং পুকচৎ তৌরুবগী মতুংদা খোইমহুম তৌরকলবদি অয়াম্বা মফমদা শিগল্লি। চহি নিফুগী মতুংদা খোইমহুম তৌগল্লি।

১। **হীদাক**—শঙোম অফম্বা ফিদা য়োমতুনা য়াল্লগা মহী নিংথিনা চিথোকপ্রগা অছুনা থোমলবদি চিকপা শাবা ফৈ অমসুং নাই চিংখৎলি।

২। অহানবদা ঈশিং অশাবনা ফীবুস নমলগা লৈশৌ লৈপাক্কী লৈখোম খোমলবদি নাই চিংখৎকনি।

৩। অনাবসি তৌগদৌরে খংলকপগা ঈশিংদা থকতুনা নোংমা নিনি চারা হেলহৌরবদি অনাবনা লাকচবা ঙমদে (বার্নার ম্যাকফেডন)।

ষ্টীমবাথ—অপোম্বা মথক্তা ঈশিং অয়িংবা খোমলগা মিনিট ২৫ রোম ষ্টিমবাথ তৌগনি। চয়োল অমদা ২ রক তৌগনি।

বাথ্রি

বাথ্রি—মনাবসি তৌরকলে হায়বা তেক খংবগা ডুস নত্রগা এনেমা তৌগনি। নত্রগা অকনবা জোলাপাতি নত্তবা পাম্বৈ অমনা খোং হামদোক্লবা হোৎনগনি। লৈশৌ লৈবাক্কী লৈখোম ইঞ্চি ½ রোম থানা খোমলগা মথক্তা রেশম নত্রগা শামতুনা য়েৎশনতুনা থম্ব—শারক শারকপা মতমদা তোয়না তোয়না ঙনগনি। অয়ুক অমমুং মুংদাংরাইরমদা ঈশিং অশাবদা অমুক অয়িংবদা অমুক ওন্না ওন্না চনিং তিংবা হিপবাথ তৌগনি। অনাবা হৌরকপদা মুমৎ নান চম্প্রামহি অমমুং ঈশিং য়ান্নদুনা থক্লগা চারা হেন্দোকহৌরবদি মতোমদা মা জখি।

লংদুমমানবী

লংদুমমানবী—থুংশাদা পোমতুনা য়াম্না চিকখোৎপগা লোয়নবা নারকই। ঈশিং অশাবদা মিনিট ৫ দগী ১০ ফাউবা হীগা য়ৈরগা অয়িংবদা তিংলবদি চৈনাখোল অতু পোথাবা ঙম্মী।

চম্প্রা কুপ্পা শুগাইরগা ইপসোন সল্টকা তকখাইরগা থোমলগা খুত্তগী হূ মখৈ চুপথোরকই। নত্রগা লৈথোম অহিং চুপ্পা থোম্বসু কান্নে।

উরিং

উনশাগী হুম্মাং থোকহনবা গ্লাণ্ডশিং অসি শাগৎলগা উরিং তৌগল্লি। মতু মেডিকেল সাইন্সকী লোন্দা সেবাসিওস (Sebaceous gland) কৌই। মা বা য়ৈখৎপা, হুম্মাং থোকপা ল্বাৎপা পুক্কী লাইনা পকপা মীদা তৌগল্লি। মহৌশানা নহারোলদা উরিং থুংগল্লি।

লাইয়েং—ঈশিং অশাবনা মিনিট ৩ অয়িংবদা মিনিট ২ ওন্না ওন্না মাই তাবা নোংমদা ৩ লক। হীদাক ওইনা চম্প্রা মহিনা তংখাই অমা গোলাপজলনা তংখাই অমা ওইহল্লগা তৈবা কান্নে।

চীঞ্জাক—হুমিং খুদিংগী নিম মনা চারবদি থূনা ফগৎলি। মুংশা য়াইবা লৈশো লৈবাক তৈবা য়াম্না কান্নে।

য়া নাবা

য়ারি পোম্বা, য়াখোংদগী চিকপা, য়ারাই হোৌবা য়াখোংদগী ঈ নাই থোকপা, য়া নোম্বা অমসুং য়া পুমথরকপনচিংবা পুম্নমক অসি য়া নাবগী মহুং চল্লি। চাব থকপা মতুংদা নিংথিজন য়া

শেংদোক্তবদগী অচাপোৎ য়াখোংদা পকহৌদ্রনা পুম্নথরকলগা মখল অমগী এসিড য়াখোংদা থোরকই। য়াগী শুন্নু (calcium) অমসু lime salt অদু এসিডকা থেংনব্রগা মাংলকই। অহানবদা এনামেল অদু মাংলকই। অদুগী তুংদা তোং শোকললকই। অমোৎপা ময়াম অসি লৈরগা মহিকসু পোকললকই। য়া নাবা অমসুং য়ারি পোম্বনচিংবা মথক্তা হায়খিবা চেংকশিনদবগীসু নারকই। মহৌশানা মীগী মশাদা কেলসিয়ম কৌবা শুন্নুগী মচাক অদু রাৎলগসু য়া নারকই অদুগা হকচাংদা অশিনবা য়াম্না কারগসু য়া শোল্লকই। মরু ওইনা মাংবা য়ৈথৎকনবা মীদি য়া নাগাল্ল।

য়াহিদাক—১। পুংদোল মনা ৫ | ৬
বকুল মকু তোলা ১
কবোথক্সি ½

ময়াম অসি ঈশিং সের অনিরোমদা য়াম্না মুন্না ঈশিং সের অমরোমদা ঙাইরবা মতমদা থাংথরগা লুম্বু লুম্বু শাবনা চিন তোইনা তেংলগা য়াখোংদা লৈবা এসিড মথৈ মাংহনবা ঙম্মী।

১। **য়াহিদাক ওইনা**—শিবাবন্দ টুথ পাউদার শিজন্নবা ফৈ।

৩। লৈঙোইগী শরুকনা য়াম্বা লৈখোমনা য়াহিদাক ওইনা শিজন্নরগা য়াগী মখল মথা অয়াম্বা লাইনা কোকই।

৪। উরিকশিবী মনা শুগাইবগী মহীনা তংখাই অমা মৈতৈ থুমনা তংখাই অমা মৈদা লোলহনা তিন্নরগা শম্বা য়াহিদাক্তা

হুমিৎ খুদিংগী তুমলমদাইদা অমসুং য়াহৌরকপদা য়া শেংলবদি য়াগী অনাবা পুন্নমক কৈ।

শাজেল—মাংবা অমসুং ঈশিং চৎপা মতমদা য়া কন্না চিকশল্লবদি য়া চেংশল্লি।

চীঙাক্র—ময়া ফত্তবা মীনা ক্যালসিয়ম, ফসফরাস ভিটামিন সি, ডি য়াওবা অচাপোৎ খনজুনা চাগনি। চিনি ওম্বমখৈ থাদোক্কনি।

য়েংগদব্বা--পাইওরিয়া য়াখোংদা নাইনা থোকতু শোর য়াম্না নমথিবা অমসুং হকচাংগী ঈ শেংদ্রবদি চুন্নগী য়াগী লাইনানি হায়না খনবা চুমদে। হিপবাথ, ষ্টিমবাথ, ঈশিং ওম্বনাচংবা ঈ শেংনবা শাজেল কয়ামরুম তৌগনি।

মিৎনাবা—মিৎপু হকচাংগী ইন্দ্রিশিংগী মন্থুংদা থোৎলবা অমসুং মেংলবা থৱাইগী মিহুৎ থোং কৌবা য়াই। মিৎ অসি তরু তহেন্না থম্বা ওম্নবগীদমক্তা অয়ুক য়াহৌরকপদা অমসুং তুমলমদাইদা অশেংবা ঈশিংনা য়াম্না নিংথিনা চামথোক্কনি। মাই তৈথোকপা মতমদা মোত্তবা অরুবা গামসা অমসুং রুমালনা নিংথিনা যতন তৌনা তৈথোক্কনি। ওম্বমম্বে মিত্তা অশাব ঈশং শিজন্নরোইদবনি। মিৎকী হীদাক্তি অশেংবা অমসুং অয়ংবা ঈশিংনা হীদাক পুন্নমকী মকোকনি। মিত্তা থাজবা য়াব ডাক্তর মাইবনা পিবা হীদাক নত্তনা মফম মরাং থংদনা হীদাক পংতৌ তৌফদে। মহু চেনবা হীদাক তৌরুবদগী মিৎ তাংখিবা য়াই।

মিৎনাৱা—মিৎপু য়োমশল্লিবা অতোংগা অমসুং অশাবা উনশা অসি শারগা মিৎ অসি ঙাংলকই। মশানগী মঙাল অসি য়েংবা ওল্লক্তে মিৎ মন্নুংদা শৈচেংগুম্বা অমা শৈবনুনা ঙসিলকই। পি তারকই। মিৎ-শাং তোইনা তোইনা চেম্বরকই। মিৎশাং অদু নাপু মচু মাঙা তারকপতুনা অহিংদা মিৎকী পা অদু কাকন্দুনা মিৎ পাংবা য়াররক্তে। হকচাং নিংথম চল্লি চল্লি তৌরকই। মিৎ অসি ঈ পুমশল্লকতুনা অঙৌবগী শরক পুমকুপ কুপশি। অশাবদগী অইংবদা নত্রগা অয়িংবদগী অশাবদা চৎলুরগা মিৎ নাগল্লি। মসি নত্তনা গনরিয়া কৌবা লাইনাদগী শন্দোরকতুনা মিৎ নাবা য়াওরকই। মহিকনা নাবা অনাবদি য়াম্না লৌনগল্লি।

লাইরেং—অনাবসি হেক হৌরকপগা খোং নিংথিন্না হামদোকনি। ঈশিং লুম্বু শাবনা কশিং (absorving cotton) না চামথোকনি। ফিটকরি (গ্রেন ৯ ঈশিং লুম্বু শাবা আউন্স) অমদ য়াল্লগা তোইনা তোইনা চামথোকনি। য়াম্না পোথাফল্লক্লা খংদনা নারগা অনাবা মিত্তা ঈশিং অয়িংবা থোল্লগা মিৎকী অকোইবদা ঈশিং অশাবনা হাগা য়ৈরগা পোথাগনি। মুংদাং তুমলমদাইদা ঈশিং ইচমনা নত্রগা (১) লুম্বু শাবনা নিংথিন্না চামথোকলগা আলু অঙৌবা শিংজিত্তা শিৎপদু মিত্তা অহিং থোম্বা য়াম্না কাইগে।

(২)—হীদাক ওইনা পদ্মমধু ড্রোপ ১। ২ মিত্তা হাপ্পা।

(৩) তুমলমদাইদা খোং ঈশিং অশাব হোটি ফুথবাথ মিনিট ২৫ তৌরগদ্দু থুনা কৈ।

মিঅনগী—মিৎপান্দা পাগী মখোংদা (Sebaceous glend) পোমখৎলকতুনা মতোন্দা মংই চারকই। মথক্কী লাইয়েংগা অমত্তুনি। মতোন্দা নাই চান্নিবহু হন্দোকলগদ্দু থুনা কৈ।

মিত্তা ভাককপা—মিৎ নম্নাগী মহুংদা য়াম্না পিকনা চাকৎপা অদুগী মমিং corneal ulcer কৌই। ভাকী শকথিবা মীদা তৌগল্লি। লাইথোকপা মীগী দমক্তা মিৎ অসি য়াম্না চ্যোকশনগনি। নত্রবদি মথক্কী লাইনাশিং অসি নারকতুনা মিৎ তাংবা য়াই। মথকী লাইয়েংগা মত্তুনি। থম্বালগী থোহি অমত্তুং নেত্র-জ্যোতি-সুবর্ণা আলু থোম্বনচিংবা মথকী লাইয়েং অসি শিজন্নবা কান্নগনি।

ভৌনোং—গীদমক্তা পদ্মমধু শিজন্নবা কান্নে। অদুগা মিৎকী শাক্রেল মথাদা তাকলকনি। মহু নিয়ম কায়দনা শিজন্নবা কান্নগনি।

য়েনখুমিৎ—ভিটামিন এ, ডি য়াওবা চীঞ্জাক মরাং কাইনা চারগা কৈ। কোর্ডলিভার ওইল চামচ ১।১ শঙ্গোম খরনা য়ান্দুনা চাক তোকপা খুদিংদা পিজবা কান্নে। য়েরুম মমুৎস্তু পিজবা কৈ।

মিৎ শোকলকপা—মপুং ফানা উবা ঙমলক্তবা, লাইরিক পাবদা মপুং ফানা পাবা য়ারক্তবা অকুপ্পা পোৎ উরক্তবগী

মমিং দৃষ্টিহীন (Insuficient sight) কৌই উনশাগী শিংলি (Optic Never) মপুং ফানা কংথ্রবা মীদি মমিৎ তাংলমই। মতুদি মথাগী লাইয়েং অসিনা ফগৎহনবা ঙমলোই। অতুগা থরা থরা উরিবা মীদি লাইয়েংবদা কান্নখিগনি হায়বা য়াই। ডাক্তর আরানষ্ট ক্লার্ক কৌবা মিৎ য়েংবা হৈবা ডাক্তর অমনা হায়রম্মী—থিবোং থিরিল্লা থেরা য়াম্না পৈরবদি মিত্তা মতুগী ফল লাকই। হুকচাংদা লৈফম থোক্তবা বিষাক্ত ওইবা (হু চেনবা) মচাক Toxic য়াম্না লৈরগা মিৎ উরক্তে। মরম অদুনা মিৎ ফগে হায়রবদি পুক হাম্না ফগৎহনবা হোৎনগদবনি। মিৎ শোকপা মী অমনা মথাগী রুটিন অসি মতম থরা ঙাকলবদি মতম থরগী মনুংদা আনোক শিজম্নদবা য়াগনি।

১ অস্থুক অঙনবা—ঈশিং অশাবা চপ্প্রা মহি খোহিগী সর্বেট থকপা গ্লাস অমা।

২। মুংশা তাল্লি তাল্লি থোরকপা মতমদা মিত্তা লা অমা থল্লগা মিৎ উইশল্লগা মুমিৎ লোমদা ওনশল্লুনা মুংশা মঙাল তাহনবা মিনিট ২ | ৩দগী ৫ ফাওবা।

৩। য়াং ঈশিং অস্থিংবনা ভিংবা—মিনিট ২০

মিৎকী শাজেল তরালিথোই

১। য়াং য়াম্না তিংনা ফমলগা নম্রগা লেপলগা মথাগী শাজেল ১২ অসি শান্নগনি।

(ক) কোক লেংহন্দনা মিৎ অসি নাক য়েত্তা হায়রবদি য়েৎ অমসুং ওইদা ঙম্বা মখৈ মিচিদা ১২ রক

(খ) থক খা ১২ রক অমুক য়েংগনি।

(গ) ওইরোমদগী মথকলোমদা ওনখৎলগা য়েংলোমদা অমুক লৈদুনা লাকলগা মিৎ উরু উরু লৈবা ১২ রক

(ঙ) অমুক য়েংলোমদগী লৈরকপা ১২ রক

(ঙ) খুদোম্ব মাংদা তিংথোকলগা মাংদা মুন্না য়েংলগা গজ ১০০ রোম লাপ্পা মফমদা লৈবা অচৌবা পোৎ অমদা অমুক মিৎ অসি ফোকস (Focus) তৌদুনা য়েংবা ১২ রক।

(চ) মিৎ কন্না অমুক উইশনবা অমুক লাউনা পাংথোকপা ১১ রক।

(ছ) লোইরগা খুৎ অনি শমজন্নরগা মিৎ উইশনদুনা মথক্তা খুবাম অনিনা খুমজনদুনা তুমিন্না মিনিট ৫ রোম লৈবা

২। মিৎ মুংশা য়াইবা অমসুং মিৎকী শাক্তেল তৌবা লোইরগা ঈশিং অয়িংবনা মিৎ অসি হাইরপ শিলুদুনা নিঃ২০ দগী ৩০ ফাউবা অমুক পাংবা অমুক উইশনদুনা শান্নগনি। অমসুং নিংথিনা চামথোক্কনি।

৩। অমুক মাই তাবদা অমসুং তুমলমদাইদা ঈশিং পিকথন্না উমলগা মিত্তা ঈশিং অয়িংবনা য়াম্না নিংথিনা চামথোক্কনি। য়াগী ঈশিং অদুনা শারকপা মতমদা হেক হেক ওথোকনি। মতৌ অম্দুনা ৫।৬ লক তৌগনি।

চীঙাক—আতাগী তল, চোইদবা চোংগী চাক, মাখল, ঘী, কডলিভার ওইল, পালংশাক. বাদাম, কিসমিস, য়ুবী ভিটামিন এ, ডি য়াওবা অচাপোৎ মরাং কাইনা চাগনি।

হীদাক ওইনা—নম্মাংমধু (Lutus honey) হুমিৎ খুদিংগী অয়ুক অমস্তুং মুংদাংরাইরমদা শিজন্নগনি।

লাইথেং
(উপসর্গ Complications)

মপুং ওইবা লাইনা অমগী মনুংদা অনাবগী লাইথেং ওইনা কোকচিকপা, কোকঙাওবা, চোইরোল লোনবা, রাম্থবা উচেকথোং হৌবা, থগোকপা, প থডুনা তুম্বনচিংবা লাইথেং কয়ামরুম তৌরকই। অনাবা হৌবকপদা থিরিন অসি শেংনা চামথোক-হৌরগা, হুমাং লোথোকহৌনবা অমস্তুং ঈশিং পিথক্কুনা ঈশিং পোৗহলহৌরবদি লাইথেং ময়াম অসি লাকলোইদবনি। লাইথেংশিং অসি লৈরিবমখৈ হকচাংদগী অনাবসি মপুং ফানা কল্লি হায়না লেপকদবনি।

কোকচিকপা—কোকচিকপসি মরম্নাইগী ওইবা অনাবা নত্তে। লাইথোকপা, টাইফোইড, ইনফ্লুয়েঞ্জা, ম্যালেরিয়া নচিংবদা কোক চিকলিবসিদি ঈ শেংদবদগী চিকপা কোকচিক্লি। মসিবু ঈ শেংদবদগী চিকপা (Toxicmie Headach) কৌই। মসিগী কোকচিক্তি কোক পুন্নমক হুংঙাইতে। নাকোং, মিৎ, য়া,

ন্যুতোন, চাকখাও অমসুং ফংরাক নারগসু কোকচিকই। শিংলি য়াম্না শোল্লগসু মখল অসিগী কোকচিক, মচিক লাইবকলোমদা চিকই। কোক্তা ঈ য়াম্না পুল্লগসু চিকই। মতুদ দ মাই ঙাংই। তুপীগী থাগী খ্নতু লাকলমদাইদসু চিকই। মসিবু ঈ হেনবদগী চিকনা কোকচিক (congestive headach) কৌই। ঈ য়াম্না রাংপদগী চিকহ মতুনা লুখম অমদি কোকী য়েংলোমদা চিকই। চংলগা হেল্লি। তুমলগা পোথাই। মতুবুনা ঈ রাংপগী কোকচিক (anaemic headach) কৌই। মী য়াম্না তিনবা মকম, মথুন ফুনবা ইমুং য়াম্না পুক্লিং হকচাং রাক্লবা, অমসুং কপলুবা মতম অতুদা কোক মচেং অমা ওইনা চিকই। মতুবুনা খোইরাই (আধকপাল, Nervous headach) কৌই।

ঈ শেংদবদগী অমসুং কোক্তা ঈ হেন্না লৈবদগী চিকপা কোকচিক ওইরবদি অমাংবা লোথোকলগা খোং ঈশিং অশাবা তিংবা (Hot food baht) তোঁরগা ফগনি। অতৈ কোকচিকপদি মরূ ওইবা অনাবতু ফত্রিবমথৈদি ফবা ঙমদে। কোক্তা ঈ রাংপদগী চিকপদি হিপলিবা কমুং অহ্ খো লেনদা রাংথংলগা কোক্লা নেমহল্লগা ফগনি। অতুগা খোইরাই হোঁবদি চনিং তিংবা, ঈশিং অয়িংবনা ফগংহনবা ঙম্মী।

ওনিংবা—ওথোকলগা অনাবা পোখাগদবা লাইওংদা ওনিংবা থক থিংলোইদবনি। মতুদা ঈশিং লুম্বু শাবা মরাং কাইনা পিথকতুনা ওথোকহনগনি। অতুগা ওবগা অনাবা হেনগদবা

লাইওংদা য়াম্না ইংবা নত্রগা য়াম্না শাবা ঈশিং পিথকলগা ওবা লেপকনি। চাক তোকপা মতুংদা ওনিং ওনিং তৌবদি পুক্তা ঈশিং অশাবা থমছুনা শাইল্লগা লেপকনি।

থগোকপা—য়াম্না তোইনা থগোকলবদি য়াম্না ইংবা ঈশিং গ্লাস অমা পিথকপদা লেপকনি। চনিংদা ঈশিং অম্বিংবা নত্রগা লৈথোম থোমলগস্থ লেশকনি।

হুকচাং পোমথপা—থমোয় শোনবদগী, ঈশিং মরী কত্তুবদগী; মশা য়াম্না শোণ্থরকপদগী খোং থুং মাই অমদি পুক পৌমথৎলকই। মতম অসিদা থুম থক পিজরোইদবনি। শঙ্গোম ছানামহি গ্লুকোজ পিথকলগা মতম থরদি চারা হেনগনি। থরা থরা করকলগা মতম থরদি চারা হেনগনি। থরা থরা কল্লকলগা শঙ্গোম পিথকনি। ঈশিং মরী কত্তুবদগী পোমথৎপা ওইরবদি থ্বাংদা অমস্তুং চনিংদা ঈশিং অশাবা অমস্তুং অম্বিংবনা হল্লা হল্লা মিনিট ১৮ হীগা য়ৈগনি। পথ্য পুম্নমক্তগী শঙ্গোম ছানা মহীনা মকোকনি হায়বা য়াই। য়ামত্রবদা সের অনি-রোমদি থকনি। খোহি পিজবস্থ য়াম্না কান্নগনি। এনশাং মপং পিজবগী মহুক্তা স্থপ শেমছুনা পিজগনি।

য়াম্বা—(Fainting) কোক্তা ঈ রাংপদগী য়াম্বা ওইরবদি কোক থক রাংথৎহল্লোইদবনি। অয়াম্বা মতমদা মোন নেম্না থাংহনগনি। অহুগা কমুংগী খোংলোমদা রাংথৎহনগনি।

মবুক্তা য়াম্না নিংখিনা শুরবস্তু কোক্তা ঈ চেনখত্তুনা জ্ঞান লাকই। য়াংদা ঈশিং অশাবগা অয়িংবগা ওন্না ওন্না মিনিট ১৮ হীগা য়ৈগনি। হিস্ত্রিয়া অমস্তুং শাৱৈনা র্‌ান্থবা ওইরমলবদি খুদোম্বী অমস্তুং খুবী অনিগী মরক্তা লৈবা শিংলিদা কন্না মেৎলগা জ্ঞান তারকই।

চোইরোল লোল্লকপা—লাইহৌ হৌখিবদগী অমস্তুং কোক্তা অশাবা হাইগৎতুনা চোইরোল লোল্লবদি কোক ঈশিং অয়িংবনা তুমথোকলগা য়াংদা অমস্তুং লেংজুমদা ঈশিং অশাবগা অয়িংবগা ওন্না ওন্না মতম চপ চপ চান্নবা মিনিট ২৫ রোম হীগা য়ৈগনি। কোক্তা ঈশিং অয়িংবা থোমগনি। মরক মরক্তা য়াদা ঈশিং অয়িংবনা আচমন তৌবদৌনা মিনিট ৫ | ৫ মুক্তী মহুংদা থাদদুনা ইংহল্লগস্তু থোপ ইংলকতুনা চোইরোল লেপ্পী। মতম অসিদা চনিংদা ঈশিং অয়িংবা থোমগদবনি।

হুম্মাং য়াম্না শৌবা—হুম্মাং য়াম্না তুংদাংদা শৌরবদি তুমলমদাইদা ঈশিং অশাবনা হীগা য়ৈরগা হুম্মাং লেপখিগনি।

———

অরোইবা পন্দুপ
ঈশিংগী লাইয়েং

লাইরিক অসিদা য়াওখিবা প্রয়োগ বিধি হায়বদি হীগা তৈয়বা, ঈশিং তিংবা, হুম্মাং ভানবা, খোং ঈশিং অশাবদা তিংবা, ঈশিং থোম্বা, লৈপাক থোম্বা, থবাক য়েৎপা, ঈশিং ওম্বনচিংবা পুম্নমক অসি মপুং ফানা খ্রদবদি অনাবা মরূ ফুকনা ফবা ওমলোই। মরম অদুনা হান্না য়াম্না মুন্না পাবিদুনা নিংথিনা শিজন্নবা ওন্নবা হান্না হোৎনগদবনি।

১। নুংশা য়াইবা (সং আতপস্নান ইং—Sunbath) অসক্কী নুংশা তল্লি তাল্লি থোরকপা মতমদা কোক ঈশংনা তুমথোক্লগা খোংপাক মথৈ নুংশাদা ওনশনদুনা মিনিট ৫, থকউ ফনওবা অমুক মিনিট ৫, কৈফগল মিনিট ৫, নাকয়েং মিনিট ৫। ৫, নঙল মিনিট ১০ নুংশারোমদা ওনশনদুনা নুংশা মথং মথং ওইনা য়াইরক্কনি। মতম অসিদা কোক্তি য়াইরোইদবনি। অহানবদদি নুংশা বুইনা য়াইরোইদবনি। নোংম নোংমগী মতম থর থর হেনগৎলক্কনি। লোয়রগা ঈশিং অহিংবদা লুপথোকপা ফীনা হকচাং তপ তপ নপুনা ইংহনবা নত্রগা ঈশিং তিংবা হিপবাথ তেবা কান্নে।

২। ঈশিং তিংবা—সং কটিস্নান ইং—Hipbath

খুদেং চনিং ফাউবা থুম্বা য়াবা অমদা ঈশং হৈজল্লগা চনিং মথৈ তিংবগী মামং হিপবাথ কৌই। মশা শোনবা মাংগদি

অহানবদা লুম্মু শাবদা তিংলগা লাইবক মথৈ অয়িংবদা লুপ-শ্লোকপা ফীনা থোমগনি। অতুগা থোং খুজং ফাউবনা খাবা ওস্বা অশাবদা অতোপ্পা পাত্র অমদা তিংগনি। পুক্তুগী হু মথৈ মশাঙ্দা লোথোকখি। মুংশিং কাবা, চাব তুমদবা থোং হান্বা য়ৈথৎপা, থক্তা মুংশিং হায়গৎপা উর্দ্ধবায়ু ফহল্ল। মুপৌগী খাগী ঋতু চাং নাইহল্লি। মরক মরক্তা মিনিট ১। ১ গী মস্থুংদা খোইদৌগী অকোয়বদা নানদুনা শান্নরগা পুক্তুগী ফক্তবা মথৈ মপান্দ লাইনা পুথোকই। মিনিট ১৫ দগী ৩০ ফাউবা। অয়ুক অমস্থুং মুংদাংরাইরম পুক হাংলিথৈদা।

৩। স্মাংতিংবা—সং মেরুদণ্ড স্নান—ইং Spinal bath.

খুদেং (টব) অশাংবা অমদা ঈশিং ইঞ্চি ৩। ৪ লুনা হৈরগা য়াং মপা অ'সদা গামছ নত্রগা খুদৈ অনানবা অমনা শুপচল্লগা য়াং মপাদা লুপশনদুনা শাংনা থাগনি। অঙ্গুগী তুদা লোংনা হিপতুনা স্নান অসি তৌগনি। মতম মিনিট ১৫—২০ ফাউবা। হিপবাথকা কান্নবা চপ মান্নে অতুগা হকচাংদগী মৈশা লোথোকপা অমসুং শিংলি য়াম্না থুনা কনথৎপদা মপা লৈতে।

৪। খোং ঈশিং অশাবনা তিংবা সং—উষ্ণপাদস্নান ইং—Hot foot bath.

খুৎনা নিংথিনা লুপ্পা ওস্বা ঈশিং অশাবদু খোং কমলাক ফাউবা থাদবা য়াবা চাংদা খোং অসি হঙ্গাম থাওনা নিংথিনা

ত্তৈরগা লাইরক মথৈ ঈশিং অয়িংবদা লুপথোকপা ফী অমনা ইংনবা য়েংশল্লগা অমদি কোক ঈশিং অয়িংবনা তুমথোক্লগা কমলাক ফাউবা থুম্বা মাকা বাল্টিল নত্রগা টিন অমদা ভিংবা অদু খৌরিদগী হকচাং পুম্নমক শামতুগী কম্বল অমনা লুমনা ইনশ্নদুনা ফম্বা মিনিট ২৫। মতম অহিং তুমলমদাই অমদি কান্নগদবা মতম য়েংদুনা। মসিদা হুম্মাং অনপপা থর থোকনি। ঈশিং অদু ইংথরকলগা কনথোকতুনা অশাবা থর থর হৈজনগনি। হঙ্গাম মরু থুবাম ১।২ তকথাইদুনা হাপলগা য়াম্না থূনা শাগৎপা হেনগনি। কোক চিকপা, হারা, লাইহৌ, লোকথুংবা কোক্তা ঈ হায়গৎপা তুম্বা য়াদবনচিংবা থুনা ফৈ।

৫। চমিং ঈশিং স্রেপা—সং—কনরপটি (Wet sheet Girdle.)

ফী অমা ঈশিং অয়িংবদা লুপথোক্লগা কাবক কাবক শুমদোকপা ফীনা ৪।৫ রক থোক্না থুপলগা খোইদৌ মথক্তা থূদোন ৪ রোম কাখৎলগা খ্বাং ফাওবা য়েংশনবা মথক্তা মুগা নত্রগা ফ্লানেল অকংবনা ৩।৪ থোক্না চেৎনা য়েংশনবা পুক্নী লাইনা অয়াম্বা ফহল্লি অমসুং মাংবা য়ৈথৎপসু ফহল্লি।

৬। থবাক ঈশিং স্রেপা—(Chest pack).

ঈশিংদা লুপথোকলগা শুমদোকপা ফী অমনা কাবক কাবক শুমদোকলগা থবাক্তা ২রক্তগী ৪ রক ফাউবা য়েংশল্লবা মথক্তা

ফ্লানেল নত্রগা শামতু অকংবা ২ | ৩ লক য়েৎশনদুনা পুং ১ | ২ য়েৎপা। মসিনা থবাক অমসুং নঙললোমগী ভু-খোং লাউখো-রকতুনা ফত্তবা হূ মথৈ মপান্দা পুথোকখি থস্মোম্বী ফহল্লি।

৭। ঈশিংভঙ্গা—(Wet sheet pack)—শামতুগী কম্বল ৩ | ৪ হুংশাদা নত্রগা মৈদা নিংথিনা শাহল্লগা ফক্তা নত্রগা হীদালদা ফৈনা ফৈনা লোম্নতুনা থারগা মথক্তা ফৈজোম নত্রগা ইনফী অমা ঈশিং অয়িংবদা লুপথোকতুনা শুমন্দোক্লগা মতু কম্বল মথক্তা থারগা মতুগী মথক্তা থরাংদগী থবাক ফাউবগী মপা ফাওবা অতোপপা ইনফী অমনা ঈশিংদা লুপথোকলগা শুমদোকপা অমা ৪ রক থুপলগা থাগনি। অহানবদা ঈশিং ওমগাৌরিবা মী অদু ঈশিং অশাবনা শেংনা ইক্লজথোক্লবদি য়াম্না কান্নৈ। মোন থাদুনা মথক্তা হিপলগা মথং মথং অচোৎপা ফী অদুনা হান্না য়েৎশল্লগা কম্বলশিং অদুনা অমুক ওমবা হুংশিৎ চংদনবা চেৎনা ওমশল্লগা খোংদা ঈশিং অশাবা হানবা রবরগী থউ অমসুং নিংথু অনিমক্তা ঈশিং অশাবা হানবা লিকল নত্রগা রবরগী থাও ওমদুনা হিপ্পা—মিনিট ৪৫ ফাউবা। থাদোরকপা মতমদা হুম্মাং তৈথোকলগা ঈশিং অয়িংবনা তপ তপ নপতুনা ইংহনগনি। হকচাং হুংশিৎ য়ৈহল্লোইদবনি। মসিনা লাইহৌ ফহল্লি, ঈ মফম চানা চেলহল্লি ভুখোংলোমদা হু মথৈ চিংথোকই।

৮। অশাবগা অয়িংবগী ঈদাক—(Revulsive compress) শামতু নত্রগা য়ুগা ফ্লানেল ঈশিং

অশাবদা লুপলগা ফীচুনা লৈদুনা শুমদোকপনা য়াংদা অশাবনা মিনিট ৫ অয়িংবনা মিনিট ঽ ওন্না ওন্না মিনিট ১৮ হীগা য়ৈবা। থম্মোয় থুনা কনখৎলি, লাইহৌ ফহল্লি। অনৌবা মশা কনখৎলি।

৯। **ঈশিং খোম্বা** (Cold compress)—ঈশিং অয়িংবদা লুপ্পা ফীনা ক'রিগুম্বা হকচাংগী মফম অমদা খোমবা ঈ পুনবা ফহল্লি মৈশা লোথোকই।

১০। **চীমবাথ**—চফু নত্রগা তেক খরা ময়াই ওইরপ চাওবদা নিম-মনা নত্রগা হৈখাগোক ঈশিংদা হাপচল্লগা লানা মরোল ৫ | ৬ থোক্না শুমজল্লগা মনিল কারকদবা মতমদা লিনী চৌকি নত্রগা মোরা মখাদা থমলগা হকচাং মখৈনা কম্বল ৩'৪ না লুনা ইনশল্লগা মথুম হাংদোকতুনা হুম্মাং ঙানবা। ঙান্দ্রিবৈদু মমাংদা ঈশিং অশাবা গ্লাস অমা থকপা। অদুগা ঙাল্লিবৈদা চম্প্রামহি ঈশিং খর খর থকপা মিনিট ২৫ । ২৬ নিম অমসুং হৈখাগোক মনা য়ওদ্রবসু ঈশিং ইচমনা শাহল্লগা ঙানবা য়াই। ঊনশাগী লাইনা অয়াম্বদি নিম মনানা ঙানবা কাল্লি। মসিগী দমক্তা ষ্টিমবাথ কেবিনেট লৈ। য়ুমগী দমক্তদি চফু নত্রগা তেক নত্রগা কেটলীদা ষ্টোভ অমগী মথক্তা থাংগৎলগা ঈশিং মনিল লোতুনা হুম্মাং ঙানব য়াই। মিনিট ১০ দগী ২৫ ফাউবা। মশা শোনবা মীদি মসি থক তৌরোইদবনি। তোবগী কাম্না লৈরবসু মতম য়ামহনবদি কোক য়াম্না ঙাওগনি।

১১। **ঈশিং য়ায়কমক্না অশাবা অমসুং অখাবা থোম্বা** (The hot and cold renal compress)—খ্বাং মথক মংগলগী শরুক পোলাং অহুম শুরকপদা—মিনিট ১০ ঈশিং অয়িংবা থোমলগা খরাং অমসুং নিংতুনা ঈশিং অশাবা হানবা রবরগী থাও নব্রগা লিকলি থমতুনা শাহনগনি। মিনিট ৭ তগী ১০ কাওবা থোমলগা অয়িংবা থোমলিবা মফম অদু ফ্লানেললনা তকতুনা শাহনগনি। মতৌ অসুমনা মিনিট ২০ দগী ৩০ ফাউবা তৌগনি। মতৌ অসুম তৌরগা ঈশিং চৎলকই অমসুং ঈশিংগী চাং হেল্লকই। য়ু লিকলা কৈ।

১২। **লৈপাক্ক থোম্বা**—লৈভোইনা শরুক ৩ লৈতালনা শরুক অমা ওইহল্লগা কুপ্পা তকথাইরগা লৈখোম থোমলগা ইফি ইং অমা থাহললগা শিজন্নগনি। থোম্বা মতমদা মাথল-শুম্না থোৎহনগনি। মথক্তা অমসুং ফ্লানেললনচিংবা য়েৎশিনগনি।

১৩। **খোংদা ঈশিং থোম্বা**—(Foot pack) খোংদগী খুকউ ফাউবা ঈশিং অয়িংবা থোমলগা মথক্তা ফ্লানেল অকংবনা থানা য়েৎশল্লগা থম্বা—খোংপক্তা হোট ৱাটর ব্যাগ ওমহনা শাহনবা। থক্তগী ঈ চিংথবদা মপা কৈতে।

১৪। **সিজ্জবাথ**—ফীরুংগী হকচাংদা মহুংদি খোকহন্দনা ঈশিং অয়িংবনা লশিং নব্রগা রুমাল অমনা ভুপতুনা ইংহনবা মিনিট ১৫ দগী ৩০ ফাউবা। হকচাং তেকথানলি, চোইরোল লোনবা লেপ্পী। কোক ইংই। য়াম্বা কৈ।

১৫। শিংজু—(Vegetable salad) খাগেন্ অশিনবা, পালংশাক, ফদিগোম—চানামতোল্ খোংবা শগোলহৱ ই মতোল খোংবা, থবী, বিট, গাজর, মুলা, লেটুস, অশোইবগী শিংজুদা চম্প্রামহৌ থরা, থুম মোল্লোক থরা অলিভ ওইল তোংডুনা চাবা।

Mg. sulph. (মেগ সলফ বাথ)

১৫। ঈশিং অশাবা সের ২০ মুক্তা ইপসোম সলট পাউণ্ড ২ য়াল্লগা হীগা য়ৈবা অমসুং ঈরুজথোকপা। লোয়রগা ঈশিং ইচমনা থাদোকপা—মিনিট ১৫ মুক।

১৬। সমুদ্র স্নান (Salt bath) ঈশিং অশাবা সের ২০ মুক্তা থুম সের ৫ (মডা) য়াল্লগা হীগা য়ৈদুনা ঈরুজথোকপা। হকচাং চিকথোৎপা লু-তাং চিকপ কৈ। উনশাগী লাইনা কৈ।

১৭। সলফার বাথ—(Sulphur bath)—ঈশিং অশাবা সের ৩০ মুক্তা সলফর (গন্ধক সের ½) হাপতুনা ঈরুজবা অমসুং হীগা য়ৈবা—উনশাগী লাইনা, চাব তুমদবা, হকচাং-চিক খোৎপা কৈ।

১৮। ঈপসোম সলট বাথ—(Epsom salt bath) ঈশিং অশাবা সের ২০ মুক্তা ইপসোম সলট নক্কগা সোডা সের অমা য়াল্লগা ইরুজবা মিনিট ৩০ টব অমদা তিংবা ইউরিক এসিডতগী পোকপা লাইনা মখৈ কৈ।

HIMALAYAN DIVYAMRIT PRODUCTS OF

The Sivananda Ayurvedic Pharmacy

RISHIKESH.

Stockise—The Nature cure Home, Pauna Bazar Road, P. O. Imphal.

বিশুদ্ধ শিলাজিৎ (Pure Shilajit)

য়াম্না মগুণ লৈরবা হকচাং কনথংহনবা অমদি ঈ শেংদোক্লবা হীদাক অমনি। ঈ ৱাৎপা, য়াং কংবা, ঈশিং পুকচৎ, ষক্ষ্মার ঈশিং মরি ফত্তবা, ধাতু হুংশং, ঈশিং পুকচৎ, শংলি শোনবা শারৈ, কোক ঙাওবা, হুপীগী লাইনা অয়াম্বা ফহল্লি। গণরিয়া, সিফিলিস, চাবা তুমদবনচিংবা অমসুং থমোয় শোনবা, ফীরাক শোনবা, পৈ তাবা হকচাং চিক খোৎপা ফহল্লি। হিমালয় চিংদোলদা বরফনা মতম কুইনা কুপতুনা লৈবা হুংজাওশিংদা হুংশানা য়েত্তুনা শোদোকপ্রগা হুংদগী মরেক অমা শোরকই। হুংদা লৈরম্বা য়োৎ স্নানচিংবা নবধাতুগী মচাক অহু হুমৎকী মৈশাদা য়াওবা কান্নবা পোংকা তিন্নরগা হীদাক অসি ওইরকই। মরম অদুনা হীদাক অসি ঈশ্বরনা শেম্বা হীদাক্ল। মিনরেল সল্ট (ধাতব লবন), ভিটামিন মশানা অতুম য়াওজরে। মহর্ষি চরকনা ইরম্মী—"নচাস্তি রোগো ভুবি মানবানাং শিলাজতু যৈ ন জয়েৎ" চরক সংহিতা। পৃথিবী অসিদা শিলাজৎনা ফবা ঙমদবা অনাবা লৈতে। মরম অদুনা লাইনা অরিবা খুদিংমক্তা

শৈলাক্লিংনা ফহল্লি। হকচাং চিক খোংপা, মশা মতম কুইনা শোনবা মীদা য়াম্না থুনা ফগংল্লি। চাব নত্তুনা মপান্দা তৈরা অমসুং খোম্বদা অনাবা কয়া মাংহনবা ঙম্মী। হারা কংথু, যক্ষামা শিজন্নরগা ঙকপা ফংনা কান্নবা উগনি। সুপাগী ঈনা ঙাওবা বুদ্ধি লৌশিং থোক্তবা, থগোকপা, মবুকথিনবা, থাগী খোংচং কায়বদসু মপা লৈতে। সুপাগীসু অতুমঙাই। তৌবদদি মশা মউ পোমথংল্লিবা অমসুং মমিং নাবা মীনা চারোইদবনি অমদি কালেনগী মুংশা য়াম্না কনবা মীদা পিজরোইদবনি।

মাত্রা—রত্তি (চনিং ১ গী মক্কম) ২দগী ৭ ফউবা শঙ্গোম অশাবা থরদা য়ান্দুনা থকলগা ঙাইহাক লৈরগা শঙ্গোম পৌরা অমা থকনি। নোংমদা চাক চাদ্রিঙৈ মমাং পুং ২।৩ রাংল্লিঙৈদা শিজন্নগনি। নোংমদা ২ রক। য়ামদ্রবদা সুমিং ৪৫ নি শিজন্নগনি।

পথ্য—চাক; মনামশিংগী এনশাং, হরাই মুগ আতাগী তুল, শঙ্গোম মাখল কমলা চন্ত্রা কীহোম শিজিন্ননি। অতৃগা মঙ্গে, ঈরোনবা, শা, ঙা, য়েরুম, অশিনবা অচাপোৎ চাবা ফত্তে। মঙ্গল চানাসু চাবা ফত্তে।

সিবানন্দ টুথ পাউদার

য়ারি য়াখোং চাফংপা, য়ারিদা ঈ থোকপা, পোম্বা, নাই চাবা য়া নোম্বা, চিন নমথিবা লৈ নাবনচিংবা থুদিংদা

ফংবা হীদাকনি। য়াগী অমোৎপা কোকহন্দুনা নিংখিনা লংহল্লি। অয়ুক অমসুং তুমলমদাইদা তকলগা চিন ভেংথোক্কনি।

মমল—কৌটা ১ দা লুপা ১'৫০ ; পেকেট অচৌবদা '৭৫. নয়া পৈশা, মচাদা নয়া পৈশা ৩৬.

বসন্ত কুসুমাকর

(Vasanta Kusumakar)

সনা, মুক্তা অমসুং কস্তুরীদগী শেম্বনি। আয়ুর্ব্বেদগী হীদাকশিংগী মনুংদা থরাইদগী অথোইবা বলকারক ওইবা হীদাকনি। মতম কুইনা ফবিয়ু য়াত্রবা লমহেনবা লাইনাশিংদা শিজন্নরগা কান্নবা ফংই। সনা বাত চুমথোকই, মুক্তানা পিত্ত চুমথোকই লোক ফহল্লি ঈ শেংহল্লি অতুগা কস্তুরীনা হকচাং পুম্নমক্কী দোষ মাংহল্লি; থমোয় (হৃদয় Heart) কনথৎহল্লি।

থমোয় শোনবা, শিংলি শোন্থবা, গনরিয়া, ঈশিং পুকচৎ, ধাতু নাই তাবা, যক্ষ্মা, চাবা তুমদবা, কোক্তা ঈ হাইগৎপা তুম্বা য়াদবা, হকচাং শোগ্গরকপদা শিজন্নবা কান্নে। সুমিৎ ২১ নিনা কোর্স অমনি।

সেবন বিধি—রতি ১ মাখল তোলা ২ নত্রগা থোহীগা পুক হাংলিডৈদা অয়ুক অঙনবদা অমসুং সুংদাংরাইদা চাগনি। মিনিট ১০ মক নৈরগা শঙ্গোম গ্লাস (আউন্স ৮) থক্কনি।

নিয়ম—মোরোক অশাবা, থাও, অশিনবা পোৎ, মজে, চিনি অঙাংবা, চানা, মঙ্গলনচিংবা চাবা য়াদে।

মমল—মাথা অমদা লুপা ৫ (মঙা)

নেত্র জ্যোতি সুর্ম্মা

মিৎনাবা, মিৎ চাফাৎপা, মিত্তগী পী তাবা, মিৎথৌ, নচিংবা মিৎকী লাইনা অয়াম্বদা শিজন্নবা কান্নে।

সেবন বিধি—মিৎ ঈশিং লুম্বু শাবনা চামথোকলগা কোক লোংখৎতুনা মিৎ পাংথোকলগা হীদাক মকুপ অদু রতি অমরোম লৌখৎতুনা মিত্তা হাপকনি। পি ঙাইহাক তাহল্লগা ঈশিং অয়িংবনা চামথোক্কনি।

চন্দ্র প্রভা

Chandra Prabha

ধাতু হুংশং, লমহুল হুং লৈবা, থামাই চোংবা, লু তাং চিকপা, কোক ঙাওবা, ঈশিং চৎপা, পুদ্ধি লৌশিং চোয়বা পুন্নমক ফহল্লি।

সেবন বিধি—গুলি অমা অয়ুক্তা অমসুং হুংদাংব্বারমদা চারগা শঙ্গোম পৌরা অমা থক্কনি। হুমিৎ ৩০ নি শিজন্নগনি। শিজন্নব্রিতৈ মমাং খোং নিংথিনা হামদোক্কনি। মোরোক চিনি, অথুম্বা অচাপোৎ, য়ু, শা ঙা শিজন্নরোই।

মমল—লুপা ৩.৫০ তোলা ১ দা।০

ব্রাহ্মীবিলাস চুর্ণ

চরম যুনবা, ৱা ঙাংবা ইশৈ শকপদা খোঞ্জেল য়াদবা ফহল্লি। লোক থোকহল্লি। শিংল্লি ফগৎহল্লি। খোপ ফহল্লি। হিস্তরিয়া, শাৱৈ, কোক ঙাওবা, হকচাং চোক্তথবা, ঈশিং মরী ফত্তবা ফহল্লি। অঙাংগী ফরবা হীদাক্কি।

সেবন বিধি—মকুপ ½ তোলা থোহি, মাখন, তোলা ১ গা চাম্নিগনি।

বাল জীবনামৃত

খোমথকলাইগী ফরবা হীদাক্কি। মাংবা, ফীরাক ফত্তবা, পৈতাবা, ময়াং কংবা, ময়া হৌবা মতমদা নাবনচিংবদা শিজন্নবা কাম্নৈ।

চহি ঃ—

থা ৫ দগী চহি ১ ফাউবদা—ড্রোপ ১৫
চহি ১ দগী চহি ২ ,, — ,, ৩০
চহি ২ দগী চহি ৩ ,, — ,, ৪০
চহি ৩ দগী চহি ৫ ,, — ,, ½ চামচ মচা
চহি ৫ দগী চহি ৮ ,, — , চামচ অমা

সেবনবিধি—ঈশিংনা তংথাই অমা নোংমদা ২ য়ক

মহা যোগীরাজ গুগ্গলু

ঈ ৱাৎপদগী মুংশিং ফলক্কবা লাইনাশিং হায়বদি খ্বাং নাবা হকচাং নিকপা, হকচাং চিক খোৎপা, খোংখুৎ পংথবা, খোং নামা চাওথোকপা নঙল লেংবা, শক্ল চিকপা, হকচাং পোম-খৎপা বুরি চাওথোকপা, অমাংথোংদা পোম্বা. (ভগন্দর), কোক ঙাওবা, শিংলি নাবনা ফবা হীদাক্নি।

সেবন বিধি—অয়ুক চাক চাদ্রিডৈ মমাং পুং ৩ ৱাৎলিডৈদা গুলি ১ । ১ চারগা শঙ্গোম পৌরা অমা থক্নি।

ব্রহ্মচর্য্য সুধা

ফম্বী কংশলকপা, মুপা ওইবগী পাঙল লৈরক্কবা, অহিংদা কাছা চৎপা, কোক ঙাওবা হকচাং চোকথবা, ঈশিং মরী ফক্তবদা শিজন্নরবদা কান্নরবা হীদাক্নি।

সেবনবিধি---২ তোলা শঙ্গোম পৌরা অমদা য়ান্নরগা অয়ুক অমসুং মুংদাংরাইরমদা থক্কনি। মোরোক, তিলহৌ চনম, মঙ্গে, শা, ঙা, য়ু শিজন্নবা য়াদে। হুমিৎ ৪০ নি শিজন্নগনি।

চন্দ্রকান্তি লেপন

উনশাগী লাইনা ফুত্রী, অপোম্বা, থাং তেম্না শোকপা, মুংশংগী শাবা পুন্নমক্না ফবা মলমনি। কোকচিকপা হুকচাং চিকপদস্থু কায়ে।

দশ মুল্লারিষ্ট

হীমালয়গী হীদাক ৭১ গা কস্তুরিগা শেম্বনি। হুকচাংগী ঈ শেংদোকই, পুক্না মুংশিং কাহন্দে, অঙাং পোকপা নৌরি-ভৈদা শিজন্নবা ফৈ। মুপাগীনা ঈশিং মরি ফত্তবা চাবা তুমদবা, লমহুল লৈবা, খোং চিফেং চিফেৎ হাম্বদা শিজন্নবা ফৈ। কুষ্ঠ রোগকী অহানবা হোবদা শিজিন্নরবদি ফবা ডমি। অমুক শিজন্নবদা মুমিং ৩০ নি শিজন্নগদবনি।

মাত্রা—আউন্স মখায় অমা ঈশিং থরগা লোয়ননা চাবা মতুং মিনিট ১০ লৈরগা থকনি। নোংমদা অনিরক। অশোক মৃতগা নিয়ম চপ মায়ে।

ক্ষুধাবর্দ্ধক

চাব তুমনবা হীদাক অমনি। ফীরাক ফত্তবা, পুক শাওগৎপা চাবা তুমদবদা নহা অহল থাক্কনা চাবা কায়ে।

মাত্রা—চামচ মচা অমা চাক তোকপা মতুংদা শিজিন্নগনি। হীদাক চাবা মতুংদা ঈশিং থকলবদি হীদাকী মগুন মাংই মরম অহুনা পুং অমা ফাউবদি থকলোইদবনি।

মধুমেহ নিবারক

ঈশিং পুকচংকী ফরবা হীদাক্কি। ঈশিং চংপদা চিনি য়াওবা ঈশিং কা হেন্না চংপা ফহল্লি।

মাত্রা—চামচ অমগা ঈশিং আউন্স ৪ গা অয়ুক অমস্তুং মুংদাংরাইরমদা শিজন্নগনি। চিনি য়াম্না য়াওরবদি চামচ ১½ থকনি।

পথ্য—চানাগী বেশনদা হোবা তল, কারোল, খোংড্রুম, তোর্বোৎ চাগনি।

চারোইদবা—মিঠাই, চিনি, আলু, থাও, অশিনবা অচাপোৎ মখৈ।

চ্যবণপ্রাশ

আয়ুর্বেদ শাস্ত্রদা খন্নাইদগী হেন্না মমিং চংলবা অমস্তুং শিজন্নবদা কান্নরবা হীদাক অমনি। হৈগ্রু অমস্তুং হীদাক মখল ৭১ না শেম্বনি। চাং নাইনা শিজিন্নরগা হকচাং ফগৎপা পুল্লি তোলোয়বা পাঙ্গল কনখৎপা য়াংকংবা ফহনবা রাশায়ন:অমনি। যক্ষানচিংবা ক্ষয়রোগশিং অহানবা হোগৎলকপদা শিজিন্নরবদি মতিক চানা ফগৎহনবা ওগ্মি। মসিনা বুদ্ধি লৌশিং ফহলল্লি, হকচাং কনখৎহল্লি, চাবা তুমহল্লি, ঈ শেংহল্লি, অরিবা লোক ফহল্লি, থম্মোই শোনবা (Heart weeknes) হরা অমদি কংথুদা ফরবা হীদাক্কি।

মাত্রা—চামচা মচা অমা খোহিগা চারগা শঙ্গোম পৌরা অমা থকপা অয়ুক অমস্তুং মুংদাংরায়দা।

অশোকা ঘৃত

মুপীগী অকবা হীদাক

আশোক কৌবা হীদাক পাম্বীগী মকুদগী শেম্বনি। অদুগা মখল মখা অয়াম্বা ধাতবলবগ য়াওই। চাকখাওগী লায়না অয়াম্বা, মুংশং ঈতাবদা, খুংশা পথবদা, থাগী ঋতু থেংনা লাকপা, চাংনাইদবা ঋতু লাক্তবা ঈ হেন্না চৎপা, ফিভৌ চৎপনচিংবা জরায়ু (womb) গী অনাবা থৃদিংমক্তা শিজন্নবা কান্নে। চাবোক-পগী মতুংদা পিথকপা কান্নে। গর্ভ লৈবা মুপী (মীরোনবীদা) শিজন্নবা য়াদে। মশা শোল্লম্নবদি লাইয়ৈ চৎপা য়াই।

মাত্রা—আউন্স অমা ঈশিং খরগা লোয়নদুনা চাক তোকপা মিনিট ১০ গী তুংদা নোংমদা অনিরক শিজিন্নগান হীদাক শিজিন্নরিঙৈদা ইরোম্বা, মঙ্গে, ঘী, থাউ, চিনি, ঈশিং অম্নিংবা শিজন্নরোয়দবনি।

আমলকী রসায়ন

(Amalaki Rasayan)

হৈগ্রুদগী শেম্বা হীদাকনি। য়োৎ (iron); ভিটামিন, সি য়াম্না য়াওবা মরমনা—ময়াং কংবা, লোকথুবা, খোংহাম্বা য়াদবা—ঈ কংশনবা, পুক্তা অশিনবা কাবা মখল কয়াগী অনাবা কহল্লি।

ব্রাহ্মী অমলা তৈল

(Brahmi Amala oil)

পেক্লক অমম্ভং হৈগ্রুগা মপুং ওইনা শেম্বা থাওনি। শম ফহল্লি। কোক ইংহল্লি। মিং শুংঙাইহল্লি। কোক শাবা, কোক ঙাওবা ফহল্লি। পোক হৌবা, মুখী থুংবা, লুপো লৈবা শম কেনবা ফহল্লি।

অর্শনাশ চূর্ণ

মুংশংগী পূক য়েকতুনা খোং হাম্বা মুংঙাইতবগী হোংনা ফরবা হীদাকান। তোলা অমা শঙ্গোম অশাবা গিলাস অমদা য়াল্লগা তুমললমদাইদা থকনি।

শোধিত হরিতকী

হরিতকী মনাহিব্ব পঞ্চগব্যদা শেংদোকপনি। চাবা তুমদবা অশিনবা কাবা, খোং হাম্বা মুংঙাইতবা চিন নমথিবা ফহল্লি। চাক তোকপা মতুংদা শিজন্নবা কান্নগনি।

যোগেন্দ্রগী কলমদগী অনৌবা পুস্তক

১। গীতাগী বাখল—অধ্যায় ১৮দা তাকলিবা শ্রীকৃষ্ণগী বাণিবু অমাইদা অমসুং অপঙ্বা মৈতৈলোন্দা ভাষ্যকারশিংগী টিকাগা লোয়ননা ইবা রচনা।
মমল—লুপা [illegible]

২। ব্রহ্মচর্য্য—নহারোলশিংগী—পুস্থিং + হকচাং + বাখল কণংনবা অথোইবা পাইখ—ব্রহ্মচর্য্যব্রতগী চৌরমশিং। মমল—লুপা ২·০০

৩। যোগ সাধনা—সূর্য্যনমস্কার, যোগাসনগী চিত্র অমসুং প্রাণায়াম স্বর সাধনগী অতান্নবা শাক্লোন য়াওবা। মমল—লুপা ১·২৫

৪। ধর্ম্ম মঞ্জরী—নিত্যচার, দেব দেবীশিংগী ধ্যান, প্রার্থনা, পূজাগী বিধি, তর্পন শান্তি মন্ত্রনচিংবা মৈতৈলোনগী অর্থগা লোয়নবা মমল—পৈশা ০·৭৫

৫। শিরহিদাক—মহৌশানা মণিপুরদা ফংবা হিদাকশিং অমসুং মখোয়গী কাম্না তাকপা অমসুং ইরম্বাই হিদাক শেমখৎনা অনাবা লোক্কবা পাইখশিং। মমল—লুপা ২·৫০

৬। নিংশিংবা ওয়েগা পাইখ—কাওগনবা, চিনকাপুবা [illegible] মীগী অকনবা সাধনা অমসুং হীদাকনাচিংবা তাকপা। মমল—লুপা ১·০০

৭। মাইক [illegible]—লুহোংবগী ভুংদা থংপদবা কামশাস্ত্র। মমল লুপা [illegible]

৮। অংগাংয়োকপা, অঙাং কররা যোক্কনি। মমল—লুপা ১·০০

৯। [illegible] লুনচৎ। মমল—লুপা ১·০০

১০। চিঙ্গাক পার্ট I মমল লুপা ২·০০

১১। ,, ,, II মমল লুপা ২·৫০

১২। হরিনাম মহামন্ত্র মমল লুপা ১·০০

১৩। মাইহি অশেংবা অমসুং লাইরিক মচুংগী হিদাক মথল ওনা ফংবিগনি।

কংকন—ও: কে: ষ্টোর, পাওনা বাজার, ইম্ফাল।